إرشادات مهمة لمطبخك

أسماء بكر محمد

مكتبة القدسى
للنشر والتوزيع
٧٤ ش البستان - عابدين - القاهرة
ت: ٣٩٢٥٦٨٨

مكتبة القدسى
للنشر والتوزيع

٧٤ ش البستان ـ عابدين ـ القاهرة
ت : ٣٩٢٥٦٨٨

الطبعة الأولى

١٤٢٥هـ / ٢٠٠٤م

تطلب مطبوعاتنا
من
مركز توزيع الكتاب الإسلامى
٢ درب الأتراك ـ خلف الجامع الأزهر
القاهرة ـ تليفون : ٥١٢٣٦١١

المقدمة

الحمد لله القائل : ﴿ يا أيها الرسل كلوا من الطيبات واعملوا صالحا إنى بما تعملون عليم ﴾ .

وهو القائل : ﴿ يا أيها الذين آمنوا كلوا من طيبات ما رزقناكم ﴾ .

والصلاة والسلام على رسوله محمد القائل: « يا غلام سم الله وكل بيمينك وكل مما يليك».

أشهد أن لا إله إلا الله وحده لا شريك له وأشهد أن سيدنا محمدا عبده ورسوله.

وبعـــد ،،،

فلهذا الكتاب يحوى ارشادات مهمة لمطبخك ويتضمن الحديث عن استعمال أدوات المطبخ وترشيد الاطعام والتغذية ودور الطعام من الناحية الجسمية والنفسية وطريقة اختيار الأطعمة والأطعمة الكاملة من حيث اشتمالها على جميع العناصر الغذائية.

والعناية بالأطعمة وحفظها وكيفية شراء الأطعمة والتأكد من صلاحيتها ونضجها وتقييم جودتها والعلامات التى يعرف بها الطعام السليم من الطعام الفاسد وعلامات غش الأغذية المختلفة - وكيفية شراء الأجهزة المنزلية ومواقد البوتاجاز والشواية وحلة الضغط والمأكولات من لحوم وأسماك وبقول وخضروات وفواكه والحلوى والفطير والمكرونة والزبد والحساء والكمثرى وشى اللحوم وسلقهاوالسبك.

والأطعمة المجهزة والنصف مجهزة ومنها البولوبيف والبسطرمة والهامبورجر وطريقة حفظ الأطعمة المعلبة.

وكيفية تنسيق المائدة وتجميلها واعدادها .

أرجو أن تستفيد من هذه الإرشادات والمعلومات والمعارف الأخت ربة البيت توفيرا للوقت والجهد والنفقات وتوفيرا لوجبات شهية وصحية.

ولله الحمد والمنة .

أسماء بكر محمد إبراهيم

توجيهات مهمة لمطبخك

١- احذر من وضع أوانى المطبخ بطريقة غير صحيحة.

٢- ترك مياه على الأرض وعدم تجفيفها جيدا لأن الماء جيد التوصيل للكهرباء.

٣- وضع وعاء صغير به مادة دهنية ، مثل الزيت أو السمن على موقد ذى شعلة واسعة.

٤- تلف الخرطوم الموصل للموقد.

٥- رفع غطاء الضغط بمجرد إطفاء شعلة الموقد، أى قبل خروج البخار.

٦- ملامسة توصيلة الكهرباء للماء.

٧- ترك شعلة السخان موقدة، دون داع (أحيانا تنطفئ بفعل الهواء ، ويتسرب الغاز).

٨- استعمال السكين بطريقة خاطئة.

لتلافى حدوث الحرائق:

١- تأكدى دائما أن أيدى أوانى الطهى سليمة وعند وضعها على الموقد يجب أن تكون الأيدى موضوعة للداخل، وليست فى مقربة الموقد حتى لا ينسكب ما فيها خصوصا إذا وصل إليها أطفال صغار.

٢- حاولى ارتداء ملابس غير قابلة للإشتعال بسهولة، وأنت أمام الموقد.

٣- احرصى على جريان الماء البارد قبل الساخن من خلاط المياه عند الاستعمال.

٤- لا تلقى بأعقاب السجائر مشتعلة على الأرض.

٥- عند استعمال مواد قابلة للاشتعال مثل البنزين والبيروسول عليك بالحذر الشديد والبعد عن أى لهب.

٦- لإطفاء الزيت المشتعل رشى دقيقا أو نشا لإطفا الشعلة.

لتجنب حدوث اختناق :

١- تأكدى من أن الأجهزة التى تعمل بالغاز فى حالة جيدة، وأن الخرطوم الموصل سليم وليست به شقوق.

٢- راجعى وضع المفاتيح الخاصة بالجهاز باستمرار، حتى تتأكدى أنها مغلقة حتى لا يتسرب الغاز.

٣- احترسى من غليان اللبن وانسكابه على الشعلة حتى لا تطفئ ويتسرب الغاز.

لتجنب حدوث التسمم:

١- احرصى أن تكون مواد التنظيف فى مكان مغلق ، صابون- ديتول - ورنيش ... إلخ. يأختى لا تصل ليد الأطفال ، وكذلك الأدوية.

٢- عدم وضع مواد التنظيف مثل الكلور أو الكروسين فى زجاجات المياه أو زجاجات المياه الغازية.

٣- احترسى من تناول أى طعام تعرض للفساد أو التلوث.

كيفية ترشيد الإنفاق :

١- لاتتركى الصنبور مفتوحا بغير داع وإذا كان يحتاج إلي اصلاح فبادرى إلى إصلاحه.

٢- لا تشترى أشياء لا تحتاجين إليها.

٣- اطبخى ما تحتاجينه لمدة ٢٤ ساعة حتى لا يلقى الطعام فى سلة المهملات. لاتتركى مصباح الكهرباء مضاء بلا داعى.

٤- عند استخدام الوقود بأنواعه المختلفة - سواء أكان "بوتاجاز" أو غازا طبيعيا أم كيروسين لاداعى لترك الأجهزة موقدة دون استخدام، بل يجب تجهيز الأوعية والمواد المراد طهيها أولا، ثم القيام باشعال الجهاز المستخدم.

٦- قطعى الخبز إلى أرباع حتى لا يؤكل قطعة من الرغيف ويرمى بقيته.

* * *

التغذية

دور الطعام من الناحية الجسمية

للطعام أهمية كبرى فيما يتعلق بالنمو الجسمى والعقلى ، ولذلك فإن التغذية غير المناسبة قد تكون نتيجة لقلة الكميات أو كثرتها، فتسبب السمنة أو النحافة، أو تكون غير مستوفية للعناصر الضرورية للنمو فتسبب الضرر والإرهاق والضعف وتقل مقاومة الجسم للأمراض. ولذلك فإن الغذاء الجيد أساس الصحة الجيدة. ولكن تختلف الاحتياجات الغذائية من شخص لآخر تبعا لعدة نقاط وهى :

السن – الجنس – نوع العمل.

فوائد الغذاء :

١– تنظيم العمليات الحيوية للحفاظ على الصحة، والمساعدة على مقاومة الأمراض.

٢– إمداد الجسم بالمواد الغذائية الضرورية للنمو وتجديد ما يتلف من الخلايا.

٣– إنتاج الطاقة الضرورية لمساعدة الجسم على القيام بوظائفه.

دور الطعام من الناحية النفسية :

لاشك أن للطعام دورا مهما من الناحية النفسية على جميع الأشخاص مثلما أن له فوائد اجتماعية أيضا، إذ أن تناول الطعام يضفى على النفس البهجة والسرور، وهو يشبع كثيرا من الرغبات لدى الإنسان ، والطعام ينشر جو الألفة والترابط بين الأشخاص.

فتناول الأسرة الطعام فى مواعيد محددة يكون سببا فى جمع شملهم واجتماعهم، وتكون فرصة لمناقشة بعض اهتماماتهم أثناء تناوله، كذلك دعوة الأقارب والأصدقاء فى المناسبات المختلفة مثل الأعياد ، والحفلات. كما أنها تقرب أفراد العائلة والأصدقاء وتضفى نوعا من الترابط والبهجة والحب.

على موائد الطعام يمكن أن تناقش أهم القضايا، والحلول المناسبة لها، لأن الطعام يضفى نوعا من الألفة على جو الاجتماعات، كما أنه يقرب من وجهات النظر فى يسر وسهولة.

توجيهات تتبع عند اختيار الأطعمة المختلفة :

١- لا تنبهرى بالدعاية والإعلانات الجذابة عن بعض السلع لأنها أحيانا تكون مضللة، ولا تنم عن مضمونها بالصدق والدقة، علاوة على أنها تدفعك إلى شراء أشياء لست بحاجة إليها.

٢- اعرفى المعلومات الكافية عن السلعة عند الشراء ، مثل إسم السلعة ومكوناتها والوزن والحجم والكمية، وإسم وعنوان المنتج وتاريخ الإنتاج ومدة الصلاحية وطريقة الاستخدام والتخزين وكمية الدهون ونوعها.

٣- تأكدى قبل الشراء من نظافة وسلامة الطعام، ونظافة العاملين به، حتى لا تتعرضى لطعام ملوث ربما يؤدى إلى التسمم، والإصابة بالأمراض المختلفة، مثل التيفود أو الالتهاب الكبدى الوبائى .. الخ.

٤- لا تعتمدى على الشغالة فى إعداد الطعام إلا إذا تأكدت من نظافتها وخلوها من الأمراض.

العناية بالأطعمة

الطازجة وحفظها

اتبعى هذه الخطوات :

١- اغسلى الخضر والفاكهة جيدا، وانزعى الأجزاء التالفة منها، وضعيها فى مصفاة، للتخلص من الماء الزائد بعد الغسل.

ويمكن حفظها من ٣-٥ أيام فى الثلاجة، أما بالنسبة للجزر.. فيفضل عدم وضعه فى الثلاجة، حتى لا يسود لون قشرته، وتوضع الخضروات والفاكهة فى الأدراج المخصصة لها فى الثلاجة.

٢- أن يغلى الحليب الطازج ويترك ليبرد ثم يوضع فى وعاء له غطاء، حتى يمنع تسرب روائح الطعام إليه.

٣- احفظى الجبن فى علب بلاستك مغطاة فى الرف العلوى من الثلاجة ، ويمكن حفظها من أسبوع إلى أسبوعين.

٤- الأطعمة المطهوة تحفظ فى الثلاجة بعد أن تهدأ حرارتها، ويفضل تغطيتها بعد الطهى، ولذلك لمنع الجراثيم من الوصول إليها مما يؤثر على مدة صلاحيتها. وتختلف مدة الحفظ للصنف ومكوناته.

فمثلا الأصناف التى يدخل فى صنعها البيض أو اللبن أو السمك، لا تحفظ أكثر من ثلاثة أيام، بينما قد تحفظ أصناف أخرى لمدة أسبوع.

٥- فى حالة عدم وجود ثلاجة بالمنزل، توضع الأطعمة فى دولاب له ضلف من السلك ، لدخول الهواء ومنع دخول الحشرات.

* * *

تقييم جودة

وسلامة الأطعمة

أولا : المعلبات :

١- تأكدى من تاريخ انتهاء صلاحية المنتج.

٢- لا تشترى العلبة المنتفخة ، لأن هذا معناه أن بها غازا، وهذا معناه فساد ما بداخلها، وألا يكون على العلبة صدأ.

ثانيا: المجمدات:

١- تأكدى أن الطعام عليه بطاقة مرفقة، بها تاريخ إنتهاء الصلاحية.

٢- احرصى أن يكون متجمدا، وألا يكون به أى سائل.

ثالثا: اللبن :

١- أن يكون محفوظا بطريقة سليمة داخل الثلاجات.

٢- ألا يكون له رائحة كريهة.

٣- إذا حدث ووضعته على اللهب، وظهرت به قطع متجمدة ، يكون معناه أنه فاسد.

رابعا: الخضروات الطازجة:

١- تعرف الخضروات السليمة من منظرها، إذ أنها تكون نضرة وليس بها عفن أو ذبول ، وكذلك الفاكهة.

٢- الطعام المطهى إذا كان متغير الرائحة أو عليه قطع من العفن تظهر على السطح يكون تالفا.

خامسا : الخراف والماعز :

١- أن يكون الحيوان نشيطا سليما من العيوب من العور أو قطع الأذن أو العرج.

٢- أن تكون عيناه غير ذابلتين، وليس به كثرة عطاس أو رشح أو كحة.

٣- ألايكون هزيلا ويعرف سمنة الخروف من تحسس ظهره.

٤- أن يكون الفراء سليما وغزيرا وليس به مرض الجرب.

٥- لمعرفة السن ينظر فى أسنان الخروف أو الماعز فكل سنة تدل على سنة من العمر.

سادسا : الأسماك

١- أن يكون جسم السمكة صلبا متماسكا.

٢- أن تكون قشورها بحالتها.

٣- ألا يكون للسمك رائحة سيئة.

٤- أن تكون عيون السمكة لامعة.

٥- أن يكون خيشوم السمكة شديد الاحمرار. وبعض البائعين يصبغون الخياشيم بلون أحمر (التفتة) ، ويضعون السمك الطازج فى المقدمة وكذلك السمك الكبير ويخفون السمك الصغير والمتعفن فى أسفل الطاولة.

العناية بالسكاكين :

١- يجب تخزينها بطريقة تمنع احتكاك حافة السلاح بغيره أو بأجسام لينة حتى لا تخدش.

٢- يجب عدم استعمال السكاكين فى قطع المواد الصلبة حيث أنها غير مخصصة لهذا الغرض.

٣- تجنب نقع السكاكين فى ماء ساخن مدة طويلة أو تسخين السلاح نفسه أو استعماله فى فتح العلب حتى لا ينكسر.

أدوات الغرف :

١- لها أشكال كثيرة مثل الكبشة أو المغرفة - معلقة الغرف وتقليب الأطعمة أثناء الطهى وتكون كبيرة الحجم وعميقة نوعا.

٢- تصنع أدوات الغرف من المعادن - وأفضلها ما صنعت من الصلب غير القابل للصدأ- ولها يد طويلة معدنية تنتهى بجزء خشبى ويكون بها ثقب ليسهلتعليقها.

الملاعق الخشبية :

تستعمل فى تقليب الأشياء التى ترتفع فيها درجة الحرارة وتتطلب استمرار التقليب مدة طويلة مثل المربات - الشربات.

٢- تستعمل فى تقليب الطعام فى الأوانى التيفال، فلا تخدش سطحها الداخلى.

لوحة التقطيع :

١- تستعمل فى أغراض متنوعة فى المطبخ مثل تقطيع وتجهيز الخضر، وفى فرم بعض المواد - كذلك فى فرد العجائن . وعند وجود لوحة واحدة بالمطبخ.

٢- يحسن استعمال أحد وجهيها لفرد العجائن والوجه الآخر لتجهيز الخضر، لأن تجريح ناحية التقطيع بالسكين يجعل فرد العجائن عليها صعباً.

العناية بلوحة التقطيع :

١- احرصى على غسلها وتجفيفها جيدا بعد كل استعمال مع ملاحظة عدم نقعها فى الماء لمدة طويلة. لأن هذا يؤثر على الخشب ويتلفه.

٢- تجنبى إزالة ماقد يلصق باللوح من عجين بحكة بسكين أو بآلة حادة بل يحسن غسلها بلوفة ناعمة بالماء والصابون حتى لا يخدش السطح.

* * *

تجهيز وجبات
متكاملة القيمة الغذائية

١- يجب أن تحتوى كل وجبة على احتياجات الجسم من العناصر الغذائية.

٢- يجب أن تتناسب أسعار الأصناف المختارة مع القدرة الشرائية للأسرة.

٣- يجب أن تكون الأصناف المختارة شيقة ولذيذة ومتنوعة وجميلة المنظر.

٤- يجب مناسبة الأصناف المختارة لحالة الطقس ، فوجبات فصل الشتاء تختلف عن وجبات فصل الصيف.

٥- يجب مراعاة ملاءمة الأصناف المختارة للمناسبة التى تقدم فيها الوجبة هل هى وجبة إفطار أو غداء أم عشاء!

٦- مراعاة ما تتطلبه الأصناف المختارة فى الوجبة من وقت ومجهود لشراء متطلباتها وإعدادها وتقديمها . وكذلك ما تحتاج إليه من أدوات وأجهزة سواء فى الإعداد أم التقديم.

كيفية التخطيط للشراء :

١- دخل الأسرة : يجب مراعاة دخل الأسرة عند الشراء حتى لا ينفق أكثر مما هو محدد لبند الغذاء فى الأسرة... ففى الإمكان شراء أطعمة مفيدة وبأسعار رخيصة.

٢- عدد أفراد الأسرة: يجب تحديد كمية الطعام اللازم شراؤها للأسرة،

حسب عدد أفرادها، لأنه من العادات السيئة فى مجتمعنا شراء كميات أكثر مما نحتاج إليه، وذلك تبذير وإسراف.

٣- نوع الوجبة : من الضرورى عمل تخطيط أسبوعى لوجبات الأسرة أو لمدة ثلاثة أيام على الأقل، حتى يتم شراء ما نحتاج إليه لهذه الوجبات دون تكرار.

٤- الأطعمة المتوافرة فى الأسواق : إن معرفة الأطعمة الموجودة بكثرة فى الأسواق، يساعد على التنويع فى اختيار الوجبات، كما يوفر كثيرا من المال، لأن الأطعمة فى موسمها تكون أقل ثمنا وأكثر جودة منها فى غير ذلك.

٥- عمل قائمة بمكونات الوجبات المراد إعدادها ، يساعدك على تحديد الخامات اللازم شراؤها مع مراعاة ترشيد الاستهلاك.

٦- اكتبى قائمة بالخامات والمواد التى تحتاجينها لوجبات الطعام وكمياتها، واختصرى منها المواد الموجودة بالمنزل.

٧- صنفى الأشياء التى تريدين شراءها، بحيث تضعينها فى مجموعات، حسب أماكن بيعها، فالخضروات والفاكهة، من محل الخضرى السكر، الجبن ، الأرز، المكرونة من البقال. اللحوم من الجزار وهكذا فهذا يوفر كثيرا من الوقت والجهد عند الشراء.

٨- احرصى على الاستفادة بالوقت بأن تعدى جميع الأدوات والخامات اللازمة، التى تحتاجين إليها قبل البدء فى العمل ، فهذا من شأنه أن يساعد على إنجاز الأعمال فى أقل وقت بأقل جهد ممكن.

* * *

نموذج الوجبات

وجبة الإفطار:

فطير بالجبن – مربى – شاى ولبن.

نموذج لوجبة غداء:

كباب حلة – مكرونة أسباجتى – سلطة خضراء – عصير فاكهة.

نموذج لوجبة عشاء :

جبنة بيضاء – عسل – خبز – خيار أو خس.

* * *

كيفية شراء

الأجهزة المنزلية

راعى الإرشادات التالية عند شراء الأجهزة المنزلية :

١- توفير الوقت والجهد.

يجب أن تكون القطعة المراد شراؤها من المعدات التى توفر الوقت والجهد بمعنى أنها تقوم بالعمل فى وقت أقل وبجهد أقل من ربة المنزل.

٢- التكلفة :

قد يعرض من الصنف الواحد من الأجزة عدة ماركات تؤدى نفس الوظيفة ولذا تكون أمام ربة المنزل فرصة واسعة فى اختيار الجهاز الأقل فى السعر دون أن تتنازل عن جودة الأداء.

٣- سهولة التنظيف :

يراعى فى القطعة التى يتم اختيارها أن تكون مصممة بطريقة يسهل تنظيفها ويساعد على هذا، الخامة المستخدمة فى صنعها، وكذلك دقة التشطيب.

٤- توافر الخدمة والصيانة ووضوح التعليمات المرفقة :

لابد من وجود ضمان على الجهاز الذى يتم شراؤه، وهذا الضمان يعطيه التاجر بالاتفاق مع المصنع، وكذلك كتيب به تعليمات توضح طريقة الاستعمال الصحيح للجهاز، وكيفية العناية به.

وفيما يلى توضيح لبعض الأجهزة المنزلية من حيث تركيبها، وكيفية عملها، والعناية بها حتى تستمر فى أداء وظيفتها لأطول مدة ممكنة.

موقد البوتاجاز (بدون فرن)

انتشر هذا النوع من المواقد انتشارا سريعا خاصة فى الأحياء الشعبية، وحتى فى القرى فى كل منزل وذلك لمناسبة سعره ولسهولة استعماله.

تركيب الجهاز :

١- القاعدة :

وتصنع من الحديد أو الصاج، وتجمع أجزاؤها معا بواسطة اللحام، وتعالج شرائح الصلب التى يصنع منها هيكل الجهاز بوسائل كيميائية لتقاوم الصدأ، ثم يغطى الهيكل بطبقة من الصاج الذى يتحمل الحرارة وغير القابل للخدش أو الكسر، كما أنه يتحمل القذارة ولا يمتص البقع.

٢- الشعلة :

وهى أهم جزء فى الموقد، وقد يحتوى الجهاز على شعلتين أو ثلاث حسب حجم الجهاز، وترتب هذه الشعلات على السطح حسب التصنميم المعد، وقد تحيط بكل شعلة سلطانية من نفس الخامة المصنع منها البوتاجاز وفائدتها تنظيم الهواء حول اللهب، وانعكاس حرارة النار، كذلك حجز مايتساقط من الطعام أثناء الطهى.

وتركب فوق الشعلة لتيسر ثبات الأوانى على النار. وتصميم شعل البوتاجاز عادة بحيث يسهل فكها من الجهاز للتنظيف والتركيب مرة أخرى.

وتتكون الشعلة من أنبوبة الخلط التى يمر منها الغاز عن إدارة المفتاح الخاص، ويلتقى الغاز بالهواء الذى يمر بنفس الأنبوبة من خلال فتحة خاصة.

وهكذا يختلط الغاز بالهواء، ويتجه إلى رأس الشعلة بدائرة معدنية لتنظيم خروج اللهب، وهذه تفك وتركب بسهولة للتنظيف.

ويلاحظ أن اللهب الخارج من الشعلة يختلط بالهواء المحيط به من الداخل، وعندما تكون كمية الهواء مناسبة يخرج اللهب أزرق شفافا، ويكون شديد الزرقة بالقرب من الشعلة وإذا زادت كمية الهواء .. يلاحظ تراقص اللهب وعدم ثباته فوق الشعلة. أما إذا قلت نسبة الهواء فى اللهب تكون النار صفراء مائلة للأحمرار، وتسبب سناجا في الأوعية المستعملة.

العناية بالموقد :

١- من أهم النقاط التى يجب أن تؤخذ فى الاعتبار هى قراءة التعليمات الخاصة بالجهاز من حيث تشغيله وصيانته.

٢- تنظيف الموقد أولا بأول بالماء والصابون وتجفيفه جيدا.

٣- من آن لآخر .. تفك الشعل وتنقع فى ماء مغلى وقليل من مادة منظفة من نوع جيد أو ماء مغلى مضاف إليه خل، ثم تغسل جيدا وتجفف ويستحسن أن نشعلها حتى نتأكد من جفافها بوضعها فى مكان فوق الموقد.

٤- استعمال الشعلة المناسبة لحجم الإناء الموضوع فوقها.

* * *

الشواية

تطورت صناعة الشواء، وأصبحت كل ربة منزل حريصة على أن تزود مطبخها بشواية نظرا لأن طريقة الشى من طرق الطهى السريعة، وهى الطريقة الوحيدة التى تستخدم فيها الحرارة المباشرة.

ويتم معظم الشى بالحرارة المشعة، ويتم جزء منه بالتوصيل، أى بانتقال الحرارة إلى الطعام من الفحم المتوهج، أو لهب الموقد، أو أسلاك الكهرباء المتوهجة . ولقد إهتمت المصانع بتزويد الأفران بالشواية.

أنواعها:

شواية الفحم – شواية الموقد– شواية الفرن– الشواية الدائرة– الشواية الكهربائية.

شواية الموقد :

توجد أنواع متعددة من الشوايات البسيطة التى يمكن استعمالها على الموقد، ومنها الشواية السلك المزدوجة المعروفة بالشباك، إلا أن من عيوبها أن عصارة الطعام تتسرب إلى اللهب، وتوجد أنواع حديثة عبارة عن صينية من الألومنيوم الثقيل. أو من الصلب غير القابل للصدأ يركب عليها رف بأسلاك رفيعة. ولهذا النوع غطاء حتى لا تتسرب الأبخرة أثناء الشى، ومن مميزاته أن السوائل تتجمع فى الصينية.

شواية الفرن :

أكثر أنواع الشوايات استعمالا، وقد تكون الشواية أسفل الفرن، وعندئذ تسخن بنفس شعلة الفرن، وتزود الشواية برف يمكن تثبيته على ارتفاعات مختلفة بالنسبة للهب، وقد يكون للشواية باب مستقل، ويصنع رف الشواية من

شرائح الصلب المغطاه بالصاج أو من شرائح الألمونيوم، ويوجد بالرف ثقوب لتسرب السوائل المتخلفة من الشي، أو بها مجرى لتجميع تلك السوائل، وتنفذ السوائل المختلفة خلال الثقوب إلى صينية عميقة نوعا أسفل الرف لإبعاد السوائل عن اللهب فتمنع احتراقها وتصاعد الدخان.

وقد تكون الشواية مثبتة فى سقف الفرن ، وعندئذ تكون شعلة الشواية غير شعلة الفرن، وفى هذه الحالة لا يمكن استعمال الشواية والفرن فى وقت واحد.

الشواية الدائرة :

توجد فى بعض الأفران وهى عبارة عن سيخ من الصلب، يتصل بموتور كهربائى وعند تشغيل الموتور، يدور السيخ حول نفسه أمام اللهب، ويعرض الأطعمة للنار من جميع الجهات وتستعمل الشواية الدائرة فى شى الدجاج والكباب وغيرهما. وقد تكون شعلة الشواية الدائرة شعلة مستقلة، وقد تكون شعلة الفرن نفسه.

الشواية الكهربائية :

الشوايات الكهربائية متعددة الأشكال وسهلة الاستعمال والتنظيف وبعض هذه الشوايات مزودة بأسياخ متحركة تشبك بها قطع اللحم أو الطيور وتدور باستمرار أمام أسلاك الكهرباء المتوهجة، ولذلك تعطى منتجا شهيا متجانس اللون والنضج والدهن المنصهر وعصارات اللحم يستقبلها صاج سفلى، إلا أن من عيوب هذه الشوايات أنها تستهلك كثيرا من الكهرباء ويمكن تعديل درجة الحرارة حسب سمك وحجم الأطعمة المراد شيها بواسطة منظم الحرارة (تيرموستات).

تنظيف الشواية :

لكى تؤدى الشواية وظيفتها المطلوبة بنجاح لابد من العناية بها وصيانتها باستمرار كما يأتى :

١- يجب تنظيف الأسياخ جيدا بعد الاستعمال مباشرة بالماء الساخن والصابون وتجفف جيداً.

٢- يجب غسل الصينية جيدا وإزالة أى أثر لاحتراق الأطعمة.

٣- يجب رفع الاتصال الكهربائى (فى الشوايات الكهربائية) قبل تنظيف الشواية وتجنب غسل الأسلاك الكهربائية مع مراعاة اتباع التعليمات المرفقة مع الجهاز بعناية تامة من حيث طرق الاستعمال والتنظيف.

٣- حلة الضغط :

أصبحت هذه الحلة من أهم أوانى الطهى الحديث فى المطبخ الحديث نظرا لسرعة الطهى فيها واختصارها لوقت ربة المنزل وخصوصا المرأة العاملة، كذلك توفير الطاقة المستعملة فى الظهر سواء كانت غازا أو بوتاجازا أو كهرباء.

ونظرية تشغيل الحرارة والضغط مما يؤدى إلى الإسراع فى انضاج الأطعمة الموجودة بها، وفى الوقت نفسه تحافظ على اللون الطبيعى للأطعمة.

١- القدر نفسه :

ويكون جداره سميكا ليتحمل الضغط المرتفع للأبخرة بداخله ويصنع من مادة غير قابلة للصدأ مثل الألومنيوم أو الصلب غير القابل للصدأ.

٢- غطاء الحلة :

ويحاط بحلقة من الكاوتشوك لإحكام غلق الحلة، ويوجد قبل غطاء صمام

أمن من الكاوتشوك لإحكام غلق الحلة يعمل آليا فى حالة انسداد أنبوبة التهوية أو نفاذ السائل.

٣- ثقل الضغط :

وهو نوعان إما أن يكون منظما للضغط أو صماما قابلا للإهتزاز أو أن تكون الحلة ذات ضغط واحد فيوضع فوق أنبوبة التهوية وهذا يخضع للشركة المنتجة.

يجب الإهتمام بقراءة التعليمات المرفقة عند شراء الحلة والعمل بها بكل دقة.

طريقة استعماله:

١- عند وضع الطعام فى الحلة لابد من الرجوع إلى الجدول الخاص بكل صنف حتى يحسب الوقت اللازم للنضج.

٢- يجب ألا يتعدى السائل ثلثى ارتفاع الحلة حتى لا يفور ويخرج من الصمام الموجود بالغطاء.

٣- يجب إحكام غلق الحلة قبل وضعها على النار.

٤- بعد رفع الحلة من على النار وقبل رفع الغطاء لابد من التأكد من أنها أصبحت فى الضغط الطبيعى وذلك بتركها تبرد قليلا ويعرف هذا بعدم خروج البخار من ماسورة التهوية.

العناية بها:

١- تغسل جيدا مع عدم استعمال المواد الخادشة مع الحلة سواء الصلب أو الألومنيوم فهذا يقلل من سمك الجدار وبالتالى تتغير مواصفات الحلة وهذا يمثل خطورة فى استعمالها.

٢- بعد الغسل تجفف جيدا ثم يوضع الغطاء مقلوبا للتهوية حتى لا تتلف الأجزاء الكاوتشوك.

ملحوظة :

إذا تغير شكل الإطار المطاط المحيط بالغطاء فيجب تغييره بآخر جديد حتى يظل الغطاء محكماً.

* * *

المأكـــولات

الأسماك (١)

السمك غنى بالبروتين سهل الهضم وقيمته الغذائية عالية جدا وصحى جدا .

وإليك مجموعة من الوصفات للمأكولات الشهية المعدة من الأسماك :

فطيرة سمك اللوت

بكريمة الزبد العطرة بالزعفران

يمكنك تنويع الأطباق على مائدتك من الأسماك فيمكن عمل فطيرة السمك وكفتة السمك إلى جانب الطواجن والمقلى والمشوى بكافة أنواع، وهذا الصنف يكفى ثمانية أشخاص ويجهز فى ٣٥ دقيقة ومدة الطهى ساعة و١٠ دقائق.

المقادير:

٢ فيليه من سمك اللوت زنة كل منها ٤٠٠ جرام.

٣ ترنشات سمك سومون مدخن (متوافر بالسوبر ماركت).

١٠٠ جرام جنبرى مقشور صغير.

٥ ملاعق كبيرة مشروم – ٤ جزرات.

ربع كيلو فاصوليا خضراء.

٢ ملعقة كبيرة أرز طويل الحبة – ٤ بيضات.

كوب كريمة طازجة – ٣ ملاعق كبيرة زبد.

(١) مجلة نصف الدنيا العدد ٦٩٢ – ١٧ ربيع الأول سنة ١٤٢٤ هـ ـ ١٨ مايو سنة ٢٠٠٣ .

٢. جرام زعفران.

نصف كيلو عجينة متخمرة – ملح وفلفل.

الطريقة :

– جهزى الفاصوليا والجزر والمشروم فيقطع الجميع إلي مكعبات صغيرة وتلقى فى ماء مغلى مع قليل من الملح الفاصوليا تحتاج إلى ١٢دقيقة ثم الجزر ١٠ دقائق ثم المشروم ٥ دقائق.

– يطهى الأرز ١٥ دقيقة ثم يجفف من الماء.

– لفى ترنس فيليه سمك اللوت فى ترنشات السمك السومون المدخن.

– اكسرى ٣ بيضات فى سلطانية واخفقيها ثم ضيفى الكريمة وتبلى بالملح والفلفل.

– افردى المتخمرة وقسميها إلى ٣ مستطيلات واحدة أكبر من الثانية.

– افردى العجينة مستطيل العجينة الكبير فى قاع وجوانب قالب الكيك المستطيل والحواف بعد دهنه بالزبد ثم اغرفى فى القاع نصف كمية الخضر والأرز المخلوطة بالجمبرى ثم ضعى فيليه السمك وعليه كمية من البيض بالكريمة ثم يليه طبقة أخرى من الخضروات ثم طبقة من الكريمة المتبقية – غطى الفطيرة بالمستطيل الأصفر ثم اغرزى ثلاث غرز فى الوسط واقفلى الفطيرة من الحواف على الحشو كله واخفقى البيضة المتبقية الرابعة وادهنى بها الوجه ثم بالشوكة.

– شكلى أقلاما رفيعة على وجه الفطيرة.

تزج فى الفرن لمدة ٥٠ دقيقة وحتى يتورد لونها وترتفع فى القالب.

كريمة الزبد بالزعفران

– فى كسرولة توضع ٨ ملاعق ماء مع الزعفران ويغلى على النار ثم قطعى الزبد قطعا صغيرة وتوضع على الزعفران وبعيدا عن النار تخفق جيدا وتبلى بالملح.

– اتركى الفطيرة ٣٠ دقيقة بعد خروجها من الفرن ثم تقلب وتقطع ترنشات وتقدم دافئة ويصاحبها كريمة الزبد بالزعفران.

ترنشات السمك المقلى المعطر

يكفى ستة أشخاص ويجهز فى ٢٥ دقيقة ومدة الطهى ٢٠ دقيقة.

المقاديــر :

٤ قطع فيليه سمك كبير الحجم وغير منزوع الجلد.

٣ ترنش سمك سومون مدخن.

كرنبة صغيرة الخاصة بعمل السلطة.

٣ ملاعق كبيرة زيت عباد.

٢ ملعقة كبيرة زبد + ملعقة صغيرة كمون صحيح.

نصف ملعقة صغيرة زنجبيل طازجة وملح وفلفل.

الطريقة :

قطعى الكرنبة الصغيرة إلى ٤ أجزاء ثم تغسل وتلقى فى ماء مغلى وقليل من الملح دقيقة واحدة ثم تنشل وتشطف بالماء البارد عدة مرات وتجفف وتنزع الأجزاء الغليظة والرأس منها وتقطع ترنشات رقيقة وتلقى فى الزبد السايح.

- قطعى سمك السومون أقلاما رفيعة وضيفى الكرنب وتبلى بالفلفل.

- ضيفى حبات الكمون والزنجبيل المفرى وقلبى واتركيها على نار هادية ١٠ دقائق.

- قطعى فيليه السمك الكبير إلى ستة أجزاء متساوية وقلبيها فى الزيت ناحية الجلد ٥ دقائق وتبلى بالملح والفلفل وعندما يتورد اللون قلبى السمك على الجهة الأخرى ويترك ٢ دقيقة فقط.

- أفرشى فى كل سرفيس خليط الكرنب بالسمك السومون ثم اغرفى عليه السمك وانثرى الكرنبة المفرية الطازجة للتجميل.

كفتة السمك بالأرز

المقادير :

نصف ك لحم سمك ناضج منزوع الجلد والشوك والسلسلة ويمكن المتبقى من اليوم السابق.

نصف كوب أرز منقى ومطحون ناعما

نصف باقة كزبرة خضراء مفرية ومثلها شبت مفرى.

١ بصلة متوسطة مفرية + ملعقة صغيرة ثوم مفرى - ملح - فلفل- كمون.

- كمية من البقسماط - ٣ بيضات مخفوقات.

الطريقة :

يفرى البصل ناعما ويضاف إليه مفرى البقدونس والكزبرة والسمك، وقلبى العجينة جيدا واضبطى الطعم بالكمون والملح والفلفل.

- شكلى العجينة إلى مستطيلات متوسطة أو كرات حسب الذوق الشخصى.

- تتبل فى البيض المخفوق ثم تغمس فى البقسماط وترص على صينية وتترك ساعتين حتى تتماسك وتجف.

- يترك الزيت الغزير فى طاسة يغلى وتلقى فيه أقلام الكفتة حتى يتورد لونها وتنشل بالمقصوصة وتوضع على ورقة خاصة للدهون.

- ترص فى سرفيس التقديم ويجمل حولها بخضروات سوتيه من الفاصوليا والجزر والبسلة وخلافه ويصاحبها طبق أرز وسلطة طحينة مُتبلة بالتوم والكمون ومفرى البقدونس.

فيليه السمك المقلى بالزبد

يكفى ستة أشخاص ويجهز فى ١٥ دقيقة ومدة الطهى ٢٠ دقيقة.

المقاديـر :

- ٦ فيليه سمك زنة كل قطعة ١٥٠ جرام.
- ١٢ خرشوفة طازجة.
- عصير ليمونة.
- نصف كوب عصير برتقال بلدى.
- نصف كوب عصير زيت زيتون.
- ٣ فصوص ثوم كبير.
- ملعقة صغيرة زعتر.
- ملعقة صغيرة مريمية (نوع من أوراق العطارة المعطرة).

- نصف باقة شبت + نصف باقة كزبرة.
- ٢ ملعقة كبيرة زيتون أسود منزوع النوى.
- ٢ ملعقة كبيرة دقيق.
- ملح وفلفل.

الطريقة :

- قطعي عنق الخرشوف والأوراق الجافة الخارجة وشذبي شكلها بسكين حادة من الخارج.
- انزعى الزغب من الداخل بمقدار عريض وانثرى عليها عصير الليمون والماء.

قطعي الخرشوف كل واحدة إلي جزئين متساويين طوليا ثم يشفط ويوضع فى إناء مع العصير وزيت الزيتون والثوم والزعتر والشبت والكزبرة والمريمية والملح والفلفل ويرفع الإناء على النار لينضج الخرشوف حتى يلين.

تبلى فيليه السمك بالملح والفلفل ثم يغطى بقليل من الدقيق ويقلب على الجهتين فى الزبد والزيت بالتساوى وحتى يصير ذهبى اللون وينشل من الطاسة.

- انشلى قطع الخرشوف من إناء الطهى واخفقى الخضروات والثوم الناضج بعد تقشيره فى الخلاط حتى تحصلى على كريمة ناعمة واضبطى الطعم.
- صبى فى سرفيس التقديم وعليها السمك الناضج وحوله أنصاف الخرشوف والزيتون الأسود.
- جملى السرفيس بكريز الطماطم الصغيرة بين أنصاف الخرشوف وأوراق النعناع الطازجة.

بيتزا بالأنشوجة

هذا الصنف شهى ولذيذ ويمكن استبدال الأنشوجة الطازجة بالسردين ويجهز فى ١٠ دقائق ومدة الطهى ٣٠ دقيقة ويكفى أربعة أشخاص.

المقاديـر :

نصف كيلو من عجينة البيتزا المتخمرة ٢٤ قطعة أنشوجة طازجة أو محفوظة أو سردين حسب الرغبة.

٢ فص ثوم.

ربع كيلو جبن شيدر مبشور.

٤ ملاعق زيت زيتون.

الطريقة :

– اشعلى الفرن وادهنى صاج البيتزا بالزيت وافردى فيه العجين سمك نصف إلى ١ سم.

– قطعى الرأس من الأنشوجة والسلسلة حتى الذيل تفرد صحيحة إذا كانت طازجة وقطعى فصوص الثوم أقلاما رفيعة طولية وادهنى وجه العجين فى الصاج بالزيت.

– انثرى مبشور الجبن على الوجه ثم الأنشوجة وتبلى بالملح والفلفل أقلام الثوم ثم رطبى الوجه بالمتبقى من الزيت.

– يزج القالب فى الفرن من ٢٥ إلى ٣٠ دقيقة وحتى تصير حواف البيتزا ذهبية اللون.

– تقدم ساخنة فى الحال.

تورلى السمك بالفلفل الأخضر والبصل والثوم

المقادير :

كيلو سمك ترنشات أو صحيح حسب الرغبة.

٢ كوب عصير طماطم.

٤ فصوص ثوم كبير مفرى + ١ ملعقة كبيرة مفرى الكرفس.

١ كيلو فلفل رومى أخضر مقطع حلقات.

٢ بصلة كبيرة حلقات رقيقة.

٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.

الطريقة :

– يتبل السمك المغسول جيدا بالدقيق بعصير الليمون والتوم والفلفل والكمون والبهارات والملح ومفرى الكرفس.

– يقلب البصل فى الزيت حتى يصير ذهبى اللون.

يضاف إلى البصل الفلفل ويقلب قليلا فى الزيت ثم يضاف عصير الطماطم ويستمر التقليب على النار حتى يقارب النضج فيصب فى صينية فرن ويرص فوقها السمك المتبل بالثوم والليمون والبهارات ومفرى الكرفس.

– نزع الصينية فى فرن متوسط الحرارة وتغطى وتترك حتى ينضج السمك.

– يمكن رش الوجه بقليل من الزيت وعصير الليمون.

– يقدم ساخنا مع أرز وفلفل وسلطة طحينة والحلو بلح رملى وبرتقال صيفى.

سمك بربونى مقلى

المقاديـر :

يمكن استبدال السمك البربونى بسمك البلطى أو المكرونة حسب الذوق الشخصى.

- كيلو سمك بربونى صغير.
- كوب دقيق.
- ملعقة متوسطة مفرى الكرفس.
- ملح - فلفل - كمون.
- كوب لبن - نصف رأس ثوم مفرى ناعم.

٢ ملعقة متوسطة عصير ليمون.

الطريقة :

- ينظف السمك ويغسل جيدا ثم يصفى من الماء بوضعه فى مصفاة.
- يتبل السمك بخليط الثوم المفرى وعصير الليمون والكرفس المفرى ويتبل الخليط بالملح والفلفل والكمون، ويمكن إضافة قرن فلفل حار مقطع صغيرا ويترك السمك المتبل فى مكان هاو لفترة لاتقل عن ساعة.
- يقدح الزيت الغزير ويغمس السمك المتبل فى اللبن ثم يقلب فى الدقيق جيدا على كل جهة مع الضغط عليه بخفة باليد ثم يلقى فى الزيت المغلى وينشل عندما يصير ذهبى اللون ويرص على ورقة ماصة للدهون.
- يقدم السمك فى سرفيس مجملا بأوراق النعناع الأخضر وحلقات الليمون ومعه مكرونة شريط مسلوقة مجملة بحبات الزيتون الأسود مع خضروات سوتيه بالزبد وسلطة خضروات طازجة.

صينية السمك بالبطاطس

المقادير :

كيلو سمك – كيلو طماطم حمراء مستديرة حلقات.

جزرة – كيلو بطاطس + ٢ حبة فلفل حلو أخضر.

بصلة كبيرة حلقات – ملعقة كبيرة عصير ليمون.

٣ فصوص ثوم مفرى + ملعقة مفرى كرفس.

ملح – فلفل – كمون.

الطريقة :

– تقطع البطاطس والجزر والبصل والفلفل الأخضر حلقات ويتبل الجميع بالملح والفلفل والكمون والثوم المفرى وعصير الليمون والكرفس المفرى.

– يرص السمك فى صينية وحوله الخضروات المتبلة وتضاف قطعة صغيرة من الزبد على الوجه وحلقات الطماطم وتزج الصينية فى فرن متوسط الحرارة وتغطى لمدة ١٥ دقيقة ثم ترفع إلى الرف الأوسط مع رفع الغطاء حتى يحمر الوجه ويمكن إضافة قليل من الماء إذا احتاج الأمر لتمام النضج.

– تقدم الصينية كما هى ساخنة مع أرز أحمر وسلطة بابا غنوج[١] والحلو بسبوسة باللوز وخوخ طازج.

---

(١) اقتراح أن تسمى سلطة باذنجان فهنا الاسم أفضل ويرفع الحرج.

الأدوات المستخدمة فى إعداد وطهى الأطعمة

الكزرولات والحلل:

انتشر استعمال الكزورلات خاصة ذات اليد الواحدة لأن يدها تكون طويلة نوعا ما ويسهل تداولها وتعليقها بعد الاستعمال فلا تشغل حيزا كبيرا.

الشروط التى يجب مراعاتها عند اختيار الكزرولات والحلل:

١- أن تكون من معدن سميك، وتتحمل الاستعمال المنزلى حتى لا يفقد شكله وأن يكون المعدن غير قابل للصدأ ويسهل تنظيفه ومن نوع لا يؤثر على الأطعمة المطهية به.

٢- أن تكون من معدن موصل جيدا للحرارة من حيث سرعة توصيلها وطريقة توزيعها على جدران الكزرولة.

٣- أن تكون الكزرولة مسطحة القاع تماما، مستقيمة الجوانب تقريبا وأن تلتقى الجوانب تقريبا وأن تلتقى الجوانب بالقاع بانحناء دائرى حيث يسهل عملية تقليب الأطعمة بها وعدم احتراق الجوانب كما يسهل عملية التنظيف.

٤- أن تكون الحافة العليا للكزورلة ناعمة وغير حادة خالية من الإنحناءات التى قد تتجمع بها بقايا الطعام.

٥- يجب التاكد من طريقة تثبيت اليد، حتى لا تسبب أخطارا عند استعمالها.

٦- يجب أن تكون الأيدى من مادة رديئة التوصيل للحرارة حتى لا يتعرض من يستعملها للحرق.

٧- يجب أن تتأكدى من إحكام غطاء الكزرولة وأن يكون سهل الرفع والوضع عليها.

طاسة التحمير:

توجد منها أنواع متعددة تستخدم فى عمليات الطهى وعند شرائها يجب مراعاة الآتى :

١- اختيار الحجم المناسب لاستعمالات مختلفة أن تكون من معدن جيد التوصيل والتوزيع للحرارة - سهل التنظيف جميل المظهر.

٢- يحسن اختيار الطاسة من معدن ثقيل ليحتفظ بحرارته فترة طويلة وبذلك يساعد على نضج الطعام.

٣- أن يكون القاع مسطحا تماما والحواف ناعمة الملمس وغير حادة.

٤- أن تكون الأيدى من مادة رديئة التوصيل للحرارة.

حلة الضغط :

انتشر استعمالها فى كثير من البيوت لما لها من مزايا عديدة منها:

١- سرعة إنضاج الطعام.

٢- المحافظة على اللون الطبيعى للأطعمة.

٣- عدم التأثير على الفيتامينات والمواد الغذائية الموجودة بالأطعمة نظرا لقصر مدة الطهى.

٤- توفر كثيرا من وقت ربة البيت وتقلل استهلاك الوقود اللازم لعملية الطهى.

السكاكين :

١- تركيبها: تتكون السكين من ثلاثة أجزاء رئيسية هى السلاح - اليد- طريقة وصل اليد بالسلاح.

٢- يصنع السلاح من معادن مختلفة أكثرها انتشارا الحديد الصلب غير القابل للصدأ .. وهو سهل التنظيف ويقاوم السلع المختلفة . كذلك فهو لا يؤثر.

شرائح الفطير بالجبن

المقادير :

٢ كوب دقيق + ذرة ملح　　نصف كوب زبد　　لبن أو ماء

٢ بيضة مضاف إليها قليل من الفلفل الأسود الناعم.

٢ ملعقة كبيرة جبن رومى مبشور.　　نصف ملعقة صغيرة فلفل أحمر.

الطريقة :

١- ينخل الدقيق مع البيكنج وذرة الملح.

٢- يقطع الزبد فى الدقيق بالسكين حتى يختفى.

٣- تفرك المادة الدهنية مع الدقيق بأطراف الأصابع حتى تختفى.

٤- يضاف البيض إلى اللبن ويرب قليلا.

٥- يضاف مزيج البيض واللبن إلى الدقيق، ويخلط بملعقة خشبية ثم تعجن باليد إلى أن تتكون عجينة يمكن فردها .

٦- تفرد العجينة على لوحة مرشوشة بالدقيق، وتقطع إلى أجزاء متساوية عرض ١٠ سم تقريبا .

٧- يدهن الوجه بالزبد ويرش بالجبن الرومى المبشور المضاف إليه الفلفل الأحمر.

٨- يقسم كل جزء من العجينة إلى شرائح عرض ٥ر١ وتلف كالبريمة.

٩- توضع فى صينية مدهونة بالسمن.

١٠- تزج فى فرن متوسط الحرارة إلى أن تنضج.

وتقدم بطريقة جذابة.

كباب حلـة

المقادير :

١- نصف ك لحم مقطع مكعبات أو قطعا مناسبة.

٢- ٤ فصوص ثوم مفرى ناعم.

٣- ملح - فلفل أسود وبهارات.

٤- بصلة كبيرة مبشورة.

٥- ملعقة سمن.

الطريقة :

شرحى البصل المبشور والثوم المفرى فى السمن، حتى يصفر لونته ثم يضاف إليه اللحم، ويقلب الجميع فى الحلة على النار ويتبل ثم يغطى ويترك على نار هادئة حتى يجف الماء.

٢- يختبر نضج اللحم كل فترة ويضاف إليه قليل من الماء كلما احتاج الأمر حتى يتم نضجه.

٣- يغرف فى طبق عميق ويجمل ويقدم ساخنا.

مكرونة بالصلصة

المقادير:

نصف كيلو مكرونة — ٢ ملعقة سمن

٤ حبات طماطم — صلصة طماطم أو عصير طماطم.

– ملح وفلفل أسود — ٤ فصوص ثوم

– ماء يكفى للسلق + ملعقة زيت.

الطريقـــة :

١– تسلق المكرونة فى ماء مغلى وملح وزيت حتى تنضج تماما ثم تصفى وتغسل بالماء البارد جيدا للتخلص من النشا وتترك جانبا .

٢– يضاف الثوم والملح والفلفل والطماطم والسمن ويترك الخليط على النار مدة تكفى لتكوين الصلصلة.

٣– تضاف المكرونة ويقلب الجميع على نار هادئة حتى تمتزج المكرونة بالصلصة تماما وتتشربها مع ضبط الطعم بالملح والفلفل. وتقدم ساخنة.

اللحــوم

تحتل اللحوم المركز الأول على المائدة، لأنها أشهى المأكولات وألذها طعما، ويعتبر طبق اللحم هو الطبق الرئيسى والمفضل فى الوجبة وهو من أغلى الأطعمة ولذلك نتناوله مرة واحدة فى اليوم أو فى الأسبوع أو حسب إمكانيات الأسرة واللحوم تحسن نكهة الأطعمة المضافة إليها كالخضر والمكرونة والأرز.....إلخ.

أنواع اللحوم : تنقسم اللحوم بحسب أنواعها إلى :

١- لحوم الحيوانات:

بأنواعها كالعجول والأبقار والجاموس والخراف والماعز والجمال ويطلق عليها اللحوم الحمراء، أما الأرانب فتعتبر من لحوم الحيوانات البيضاء.

٢- اللحوم الداجنة :

وهى الطيور التى تربى فى المنازل كالدجاج والحمام والبط والأوز والديوك الرومى ويطلق عليها اللحوم البيضاء.

٣- لحوم الأسماك بأنواعها:

البحرية والنهرية وذوات الأصداف.

تقسيم اللحوم الحمراء تبعا لأنواع الحيوانات إلى :

١- البتلو وهو لحم العجول الصغيرة (الرضيعة).

٢- الكندوز وهو لحم العجول والأبقار البالغة.

٣- الضأن وهو لحم الخراف.

٤- اللحم الجملى.

٥- لحم الماعز.

القيمة الغذائية للحوم :

١- يعتبر اللحم مصدرا غنيا للبروتين وتتراوح نسبته بين ٩:٢٠٪ من وزنه فهى بذلك تساعد على بناء الأنسجة وتعويض ما يفقد منها.

٢- يحتوى أيضا على الدهون الغنية بفيتامين (أ) ويمد الجسم بالطاقة.

٣- يعتبر مصدرا هاما لفيتامين (ب) المركب.

٤- يحتوى على بعض الأملاح المعدنية وخاصة الحديد.

مقاطع اللحوم :

١- الرقبة	٢- الكتف
٣- الضلوع	٤- البطن
٥- بيت الكلاوى	٦- الصدوفة
٧- الفخذة	٨- الأكارع

٩- فواكه اللحوم (الكرش - الفشة - المصران- الطحال - الكبد).

ويتصف كل من هذه المقاطع بخصائص معينة تجعله صالحا لأطباق دون غيرها.

١- الرقبة : نسبة العظم فيها كبيرة وتصلح للسلق.

٢- الكتف : طبقة اللحم فيها رقيقة وتصلح للشى أو الرستو.

٣- الضلوع : بها نسبة كبيرة من العظم وهى تصلح للشى والتحمير.

٤- البطن : وهى طبقة رقيقة جدا من اللحم ويمكن فرمها وتصلح لعمل الكفتة.

٥- بيت الكلاوى : وهى تقع فى نهاية الضلوع حتى بدء الذيل وتعتبر من المقاطع الممتازة وهى سريعة النضج وسهلة الهضم ولذلك تصلح فى عمل أصناف عديدة بسيطة وسريعة.

٦- الفخذة : تحتوى على أعلى نسبة من اللحم الأحمر وتصلح لكافة استخدامات الطهى. أما فواكه اللحوم فتنظف جيدا وتسلق وتحمر.

اعتبارات تراعى عند اختيار الأجزاء السابقة :

١- أن يكون لون اللحم أحمر ورائحته حسنة.

٢- عدم وجود بقع زرقاء بجوار العظم والأجزاء الدهنية.

٣- عند الضغط على اللحم بالأصبع لا يترك علامة.

٤- أن يكون النخاع متماسكا ولونه مائلا إلى الحمرة.

٥- أن يكون الغشاء الداخلى للحم لامعا ورفيعا ويكون لون الدهن أبيض مائلا إلى الصفرة.

٦- ينبغى ألا تزيد نسبة العظم عن ٥٪.

٧- أن يكون مختوما بالختم المميز لكل نوع.

وعادة ما نرى على اللحوم أختاما مختلفة الأشكال والألوان، وهذه الأختام توضح نوع اللحم.

أنواع الأختام :

١- الأختام المربعة للحيوانات صغيرة السن.

٢- الأختام المثلثة للحيوانات كبيرة السن.

٣- الختم الأحمر للحوم البلدية.

٤- الماعز والجمل تختم باللون الأزرق.

٥- الختم البنفسجي للحوم المستوردة.

طهى اللحوم :

السلق - التحمير- الشى - الطهى فى الفرن.

السلق :

من الطرق السهلة لطهى اللحوم ولا تتطلب أعدادا كبيرة وهى عبارة عن إنضاجها فى كمية من الماء على نار هادئة مع إضافة بعض التوابل. واللحم المسلوق خفيف وسهل الهضم ويناسب الصغار والكبار والمرضى والناقهين.

الشروط الواجب مراعاتها عند السلق :

١- أن تكون كمية السائل كافية لغمر الطعام إلا فى السمك فتكون الكمية قليلة تكفى فقط لتغطيته.

٢- أن يكون السائل فى درجة الغليان إلا فى السمك فتكون الحرارة فيه أقل من الغليان.

٣- أن يغطى الوعاء جيدا (ماعدا فى سلق الخضر والمشويات).

٤- أن ينزع الريم كلما ظهر.

٥- أن يوضع بالسائل ملح وكذا يوضع بصل لإعطائها رائحة، ومذاقا محببا ويضاف الخل أو عصير ليمون فى سلق السمك.

طرق سلق اللحوم :

أ- السلق فى ماء بارد لاستخلاص البهريز.

ب- السلق فى ماء مغلى وملح إذا أريد الاحتفاظ بعصارة اللحم داخله.

جـ- الطريقة المختلطة، وفيها يوضع العظم فى الماء البارد واللحم فى الماء المغلى.

المقاطع التى تصلح للسلق :

الرأس - الرقبة - الفخذ - لحم البطن - الأكارع- اللسان - الكرش.

وإليك بعض الأطباق التى تعتمد على سلق اللحم.

اللحم المسلوق

المقاديـر :

نصف ك لحم مشفى أو بالعظم.

بصلة متوسطة - ٣ كوب ماء - مستكة - حبهان- ملح - فلفل.

الطريقة :

١- يغلى الماء فى إناء مناسب ومغطى.

٢- يغسل اللحم ويترك صحيحا أو يقطع حسب الرغبة ويوضع فى الماء المغلى.

٣- يغطى الإناء ويترك حتى يعود الماء إلي الغليان، مع مراقبته بكشف الغطاء فى الوقت المناسب عند تجميع الريم على السطح فيكشط بملعقة.

٤- تضاف البصلة المقطعة نصفين ، والمستكة والحبهان، والملح والفلفل وتهدأ الحرارة نوعا ويغطى الإناء.

٥- يترك يغلى حتى ينضج اللحم ويضاف الماء كلما نقص.

٦- يختبر نضج اللحم عندما تلين أليافه ويسهل قطعها أو غرس الشوكة فيها.

٧- يرفع الإناء من على النار وينشل اللحم من المرق.

٨- يرش اللحم رشا خفيفا بالملح والفلفل ويقدم ساخنا ويستعمل المرق حسب الحاجة.

والمرق الناتج من عملية السلق السابقة يمكن استخدامه فى عدة أصناف منها ما يأتى :

حساء التربية بالدقيق والليمون

المقادير :

- ٢ كوب (مرق).
- عصير ليمون.
- ملعقة دقيق كبيرة.
- ملح - فلفل.

الطريقة :

١- يوضع الدقيق فى سلطانية ويفك بقليل من الماء البارد.

٢- يصب على المرق المغلى مع التقليب بقوة بملعقة خشب .

٣- يرفع الخليط على نار هادئة مع التقليب المستمر حتى ينضج الدقيق ويغلظ الخليط ثم يتبل بالملح والفلفل وعصير الليمون.

٤- يصب فى سلطانية الحساء ويقدم ساخنا.

٥- يمكن تقليب الدقيق فى ملعقة من الزبد أو سمن حتى يصفر ثم يضاف إليه المرق بعد ذلك.

الثريد (الفتة) بالخل والثوم

الفتة من الأطباق المصرية المحببة وخاصة فى المناسبات والأعياد، وقد تعمل من مرق اللحوم أو الطيور. ويجب أن يكون الخبز البلدى مقدداً.

مقادير الثريد:

١- من ٢-٣ كوب خلاصة لحم أو طيور.

٢- من ١-٢ رغيف بلدى ناشف (جاف).

٣- مقدار من الأرز المفلفل.

٤- مقدار من صلصة الخل والثوم.

مقادير الأرز المفلفل:

٢ كوب أرز

نصف ر٢-٣ أكواب مرق أو ماء.

٢ ملعقة كبيرة سمن

- ملح.

طريقة عمل الأرز المفلفل :

١- ينقى الأرز ويغسل جيدا فى مصفاة للتخلص من الماء.

٢- يسخن السمن ويضاف إليه الأرز المصفى ويقلب باستمرار حتى تتفرق الحبات عن بعضها ويسمع لها صوت مع الاحتفاظ باللون الأبيض.

٣- يضاف إليه الماء أو المرق والملح ويترك حتى يغلى ويقلب مرة واحدة . ويترك على نار هادئة حتى ينضج.

مقادير صلصة الخل والثوم :

- عدد من فصوص ثوم مفرية ناعمة.
- ٢ ملعقة كبيرة سمن.
- ٢ ملعقة كبيرة خل.
- كوب مرق لحم أو طيور.
- ملعقة صلصلة طماطم.
- ملح - فلفل للتبيل.

طريقة عمل صلصة بالخل والثوم :

يشوح الثوم المفرى فى السمن الساخن حتى يصفر لونه، ويبعد عن النار ويضاف إليه الخل وصلصلة الطماطم ثم يضاف المرق الساخن ويتبل.

طريقة عمل الثريد :

١- يكسر الخبز المقدد إلى قطع فى حجم مناسب للأكل ويوضع فى إناء تحمير عميق.

٢- يغلى المرق ويصب تدريجيا على الخبز باستعمال مغرفة حتى يلين ويتشرب المرق، ويغطى ويترك حوالى ربع ساعة حتى يتشرب المرق جيدا.

٣- توضع طبقة من الخبز المسقى الساخن فى طبق مسطح كبير ويوضع فوقها قليل من صلصلة الخل والثوم، ثم طبقة من الأرز، ثم طبقة من الخبز المسقى مرة أخرى وفى النهاية طبقة من الأرز ويوضع عليها المتبقى من صلصة الخل والثوم.

٤- يرص اللحم المسلوق حول الطبق ويقدم ساخنا مع سلطة خضراء.

هضم اللحم :

يهضم الجسم حوالى ٩٧٪ من بروتينات اللحم، ٩٦٪ من الدهون الموجودة به ولذلك فهو يترك فضلات قليلة. ويعتبر هضم اللحم على درجة مضغه وخشونة أليافه ونسبة ما به من دهون . فاللحم الكندوز الخشن الألياف يستغرق وقتا أطول فى الهضم وبالتالى يبقى وقتا أطول بالمعدة عن اللحم الضأن رقيق الألياف، واللحم غير تام النضج أعسر هضما.

البقول

البقول هى مجموعة من الخضر الجافة ومنها الفول والعدس والفاصوليا البيضاء واللوبيا والبسلة الجافة وفول الصويا والحمص والترمس. ويعتبر الفول من أهم بدائل اللحوم، وذلك لأنها رخيصة الثمن نسبيا ، ويمكن تقديم النوع الواحد منها فى شكل أطباق متعددة.

القيمة الغذائية للبقول :

تعتبر البقول من أهم مصادر البروتين النباتى الذى يعتمد عليه النباتيون فى غذائهم وتبلغ نسبة البروتين بها من ٢٠-٢٤جم وهى نيئة ومن ٦-٧جم وهى ناضجة.

٢- البقول غنية بالأملاح المعدنية كالحديد والكالسيوم والفوسفور.

٣- تحتوى البقول على الكربوهيدرات كما أنها غنية بمجموعة فيتامين (ب).

٤- البقول خالية من الدهون فيما عدا فول الصويا والفول السودانى.

ويمكن رفع القيمة الغذائية للوجبة إلى حد كبير وذلك بجمع أكثر من نوع من البروتين فى طبق واحد فيمكن أن يدعم البروتين النباتى ببروتين حيوانى، فمثلا يمكن أن يضاف للعدس الأصفر لبن، ويمكن تقديم حلقات من البيض المسلوق مع طبق الكشرى، ويمكن أيضا إضافة البيض لخليط الطعمية وهذا يزيد من قيمتها الغذائية.

تخزين الفول :

يجب أن تخزن بكميات قليلة لأنها عرضة للتسوس ، وتخزن مخلوطة بقليل من الملح ، وتحفظ عادة فى كيس من النسيج فى مكان جاف جيد التهوية.

إرشادات عند اعداد هذه الوجبات

أ- اعداد البقول للطهى :

النقع : تنقع البقول كافة عادة قبل طهيها وذلك للأسباب التالية :

١- تليين غلافها الخارجى شديد الصلابة.

٢- لكى تستعيد الماء الذى فقدته بعملية التجفيف فيتضاعف حجمها.

٣- لتقصير مدة الطهى وتوفير الوقود.

٤- لإزالة جزء كبير من المواد المسببة للمرارة وبعض السموم.

ب- طهى البقول :

١- تنقى البقول من الشوائب والحصى والطين وخلافه وتغسل جيدا عدة مرات.

٢- تنقع فى ماء بارد مدة النقع تختلف حسب النوع.

٣- لا تضيفى بيكربونات الصوديوم لماء نقع البقول لأنها تتلف بعض الفيتامينات وتؤثر على لونها وشكلها وتسبب تفتيتها من الخارج بعد النضج فى حين يبقى داخل البقول صلبا غير تام النضج.

٤- يمكن تقصير مدة النقع بوضع البقول فى ماء دافئ وتترك فى هذا الماء لمدة ساعة واحدة وهى بذلك تمتص كمية من الماء مماثلة لما تمتصه فى النقع لمدة من ٦-١٢ ساعة وتحتفظ بلونها ونكهتها التى تضعف بالنقع لمدة طويلة.

٥- يجب عدم استعمال ماء النقع فى الطهى.

٦- تطهى على نار متوسطة للاقتصاد فى الوقود حيث إنها تحتاج لوقت طويل فى الطهى كذا للاحتفاظ بشكلها قدر المستطاع.

٧- أفضل طرق طهى البقول هو الطهى بالبخار فى حلة الضغط ، فى سريعة توفر الوقت والوقود وتعطى ناتج مطهى طهيا متجانسا.

٨- عدم إضافة ملح الطعام أثناء النضج لأنه يؤخر النضج.

٩- لا تضاف للبقول الصلصلات الحمضية كصلصلة الطماطم إلا بعد تمام سلق البقول لأن الوسط الحمضى يعوق إنضاج البقول.

١٠- فى حالة تصفيتها يسهل هضمها. وذلك لإزالة قشرتها الخارجية.

بعض أطباق البقول

حساء العدس الأصفر

من أنواع الحساء المصرى المغذى الشهى ، خاصة فى الشتاء، وعادة يكتفى بطبق من حساء العدس الأصفر مع خبز محمر أو مقدد (ناشف) وسلطة خضراء كوجبة متكاملة القيمة الغذائية والعدس من أفضل بدائل اللحوم لأنه من أغنى البقول فى البروتين كما أنه غنى بالكربوهيدرات والكالسيوم والحديد.

ويوجد نوعان من العدس صعيدى وبحيرى وأشهرها عدس إسنا الصعيدى.

المقادير :

- ٢ كوب عدس أصفر
- ٢ لتر ماء مع مكعب من مرق فى الماء أو خلاصة لحم أو طيور.
- ٢ ملعقة كبيرة سمن أو زيت.

١ بصلة متوسطة

– خبز بلدى مقدد – ملح – فلفل.

نصف ملعقة شاى كمون

حبة بطاطس

١ حبة جزر.

الطريقة :

١– يغسل العدس جيدا فى إناء عميق مع تصفية الماء باحتراس ويوضع فى مصفاة ويغسل ثانية للتخلص من بعض الحصى.

٢– يشوح العدس والبصلة المفرية ومكعبات الجزر والبطاطس فى السمن أو الزيت لمدة ٣ إلى ٥ دقائق.

٣– يضاف الماء أو الخلاصة ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة لمدة من ١–٢ ساعة حتى ينضج العدس تماما ويضاف قليل من الماء من آن لآخر.

٤– يقلب العدس قبل تصفيته ويصب فى المصفاة ببطء حتى يرسب الحصى كبير الحجم فى قاع الإناء ويصفى أو يضرب فى الخلاط الكهربائى بعد تبريده.

٥– يعاد الحساء للإناء النظيف وتضاف التوابل ويقلب حتى يبدأ الغليان.

٦– يترك يغلى على نار هادئة من ٣ إلى ٥ دقائق.

٧– يصب فى سلطانية الحساء ويقدم ساخنا مع خبز مقدد أو محمر.

للاقتصاد فى استعمال المادة الدهنية لتحمير الخبز – يرص فى صاج ويرش بالزبد أو السمن ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر خفيفا، بدلا من تحميره على النار وامتصاصه لكمية كبيرة من المادة الدهنية.

الكشرى بالعدس بجبة

المقادير :

١ كوب عدس بجبة

٢ ملعقة كبيرة زيت

نصفر٢ كوب أرز

– نصف ملعقة شاى ملح – قليل من الفلفل

بصلة كبيرة مقطعة حلقات – ماء كافى للنضج.

مقدار من صلصة الطماطم بالخل والثوم.

الطريقة :

١– يشوح البصل فى الزيت حتى يصفر وينشل ، ويضاف ٢ كوب ماء ويترك حتى يغلى، ثم يضاف العدس المغسول ويترك على نار هادئة حتى ينضج تقريبا مع إضافة ماء كلما احتاج.

٢– يغسل الأرز ويضاف العدس ويقلب معه بخفة ويضاف ماء يكفى لتغطيته ويتبل بالملح والفلفل ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى ينضج العدس والأرز ويتشرب بالماء.

٣– يغرف فى طبق ويجمل بحلقات البصل المحمر.

٤– تقدم صلصة الطماطم فى إناء خاص.

البصـــارة

من الأطباق الشعبية الشائعة وهى عبارة عن خليط من الفول المدشوش والخضر المصفى، وتقدم دافئة أو باردة.

المقادير :

نصف ك فول مدشوش
١ بصلة مقطعة حلقات
١ حزمة بقدونس
١ ملعقة شاى ملوخية جافة
١ ملعقة كبيرة زيت

- ١ ملعقة شاى نعناع جاف
- ١ ملعقة شاى كسبرة ناعمة
- ٤ فصوص ثوم
- ١ ملعقة شاى ملح، قليل من الفلفل
- بصلة كبيرة (للتقلية)

الطريقة :

١- ينقى الفول ويغسل جيدا ويوضع فى إناء ويغطى بكمية كافية من الماء.

٢- يضاف إليه البقدونس والبصل المقطع والثوم ويرفع على النار حتى يغلى ثم تهدأ الحرارة ويغطى.

٣- يترك حتى ينضج تماما على نار هادئة لمدة حوالى من ١-٢ ساعة.

٤- يضاف إليه قليل من الماء كلما احتاج الأمر مع مراعاة عدم تقليبه.

٥- يصفى بمصفاة الخضر أو مصفاة سلك.

٦- يعاد للإناء ويتبل بالملح والفلفل والنعناع والملوخية، ويترك على نار هادئة حتى يغلى ويغلظ القوام نوعاً.

٧- تعمل التقلية بتحمير البصل المفرى فى الزيت حتى يصفر لونه ثم تضاف إليه الكسبرة وتحمر مع الخليط ويضاف نصفه مع الزيت للبصارة المصفاة .

٨- تغرف فى طبق عميق كبير وتترك حتى تهدأ وتجمل بباقى البصل المحمر.

٩- تتبل بقليل من الكراوية الناعمة والشطة حسب الرغبة.

هضم البقول

يعتمد هضم البقول على طريقة اعدادها، والبقول بصفة عامة أعسر هضما من الخضر واللحوم. وكثير من الأشخاص لا يتحملون البقول لما تسببه من انتفاخ وتراكم بالأمعاء لأنها تبقى مدة طويلة فى المعدة تزيد عن ٤ ساعات.

الشـــى

المشويات من الأطعمة الشهية الخفيفة سهلة الهضم، فضلا عن أنها سهلة الإعداد ولا تستهلك وقتا طويلا فى إعدادها.

طرق الشى :

الشى هو إنضاج الطعام بتعريضه للنار مباشرة، وتوجد عدة طرق للشى منها:

أ- الشى على الفحم.

ب- الشى باستخدام الشواية الكهربائية.

جـ- الشى فى شواية الفرن.

د- الشى فى طاسة ثقيلة ساخنة.

اللحوم الصالحة للشى:

أفضل اللحوم للشى هى لحم الضأن لدقة أليافه ولاحتوائه على الدهن الذى يجعل اللحم لينا محتفظا بعصارته. وأحسن المقاطع هى الفخذ، والصدفة، والضلوع (الريش) وبعض الأحشاء الداخلية كالكبدة والكلاوى وكذلك يمكن استخدام بعض مقاطع من لحم الكندوز الصغير.

القيمة الغذائية والاقتصادية للحم المشوى :

١- يفضل الناس اللحوم المشوية، فمن مميزاتها أن الدهن ينصهر ويتساقط من اللحم باستمرار فى أثناء الشى، فيكسبه ليونة ونكهة مستحبة، وفى نفس الوقت يفقد اللحم جزءا كبيرا من الدهن مما يجعله شهيا خفيفا سهل الهضم.

٢- يحتفظ اللحم المشوى بقيمته الغذائية أفضل من اللحم المسلوق أو المسبك لقلة مسامه بفعل الحرارة الشديدة المعرض لها.

٣- اللحم المشوى سريع الإعداد، ولكنه يجب ملاحظة أنه غير اقتصادى إذا نظرنا إلى الكمية التى يجب أن يأكلها الفرد منه وكذلك لا يتخلف منه خلاصة يمكن الاستفادة منها.

الشروط التى يجب مراعاتها فى الشى للحصول على أفضل النتائج :

١- أن يقطع اللحم قطعا مناسبة ويغسل.

٢- أن يتبل بالملح والفلفل وعصير البصل وعصير الليمون ويغطى ويحفظ فى الثلاجة عدة ساعات.

٣- أن يدهن بمادة دهنية دهنا خفيفا حتى لا يجف أثناء الشى.

٤- أن يعرض اللحم من جميع جهاته للحرارة الشديدة مدة ثلاث دقائق أولا حتى يتماسك البروتين الخارجى ويحتفظ اللحم بعصارته، ثم تخفض الحرارة لإتمام إنضاجه على نار هادئة.

٥- أن يقلب من آن لآخر حتى لا يحترق أو تنضج جهة دون أخرى ولا تستخدم شوكة أو سكينة فى تقليبه حتى لا تؤخذ وتتساقط عصارته وتتوقف مدة الشى على حجم قطع اللحم ونوعه.

وإليك بعض أصناف من المشويات :

طبق مشويات مشكل

المقاديـر :

- نصف ك لحم ضأن من الفخذة أو الكتف أو بيت الكلاوى.
- نصف ك كبدة شرائح.
- نصف ك ريش ضأن.
- ٢ بصلة مفرومة ناعما.
- ٢ ملعقة كبيرة عصير ليمون.

الطريقة :

١- تشق الكلاوى نصفين وتغسل وتقشر شرائح الكبدة من القشرة الخارجية التى تغلفها عادة وذلك بمسكها باليد وشدها، ويغسل اللحم والريش.

٢- يتبل الجميع بالبصل والليمون والملح والفلفل ويترك مدة كافية.

٣- يشوى إما على الفحم أو بواسطة شواية فرن البوتاجاز بعد وضع صاج تحت الرف حتى يتلقى العصير وبذلك يبقى الفرن نظيفا.

٤- عندما تظهر قطرات من الدم على سطح اللحم يقلب على الجهة الأخرى ويعرض للنار حتى تظهر قطرات الدم مرة ثانية على السطح العلوى ويترك على النار بعد ذلك مدة دقيقة أو دقيقتين.

٥- ترفع اللحوم المشوية من على النار وتوضع على فرشة من البقدونس وتقدم ساخنة.

ملحوظة :

لتكوين وجبة متكاملة يمكن تقديم أنواع مختلفة من السلطات مثل الطحينة – الطاطم المخللة – سلطة خضر– ويمكن تقديم بطاطس محمرة أو مكرونة لاستكمال العناصر الغذائية.

الكفتة المشوية

يختار اللحم الضأن الملبس بالدهن أو لحم الكندوز الصغير وينزع الجلد والعروق ويفرم مرة واحدة حتى تكون الكفتة مسامية غير ثقيلة.

المقادير:

– نصف كيلو لحم مفروم – قليل من الملح والفلفل وجوزة الطيب.

– بشر بصلة متوسطة.

الطريقة :

١– توضع المقادير فى سلطانية وتخلط جيدا .

٢– تشكل حسب الرغبة على الأسياخ على هيئة أصابع.

٣– توضع الأسياخ باحتراس على الفحم المتوهج أو ترس على الرف أسفل الشواية فى الفرن وتترك دون تحريك حتى يتماسك السطح السفلى للكفتة ولا تسقط من الأسياخ.

٤– تقلب باحتراس لشى السطح الثانى.

٥– يكرر تحريك الأسياخ بعد تماسك الكفتة حتى تنضج.

٦– تقدم ساخنة على فرشة من البقدونس.

التسبيك

هو من الطرق المشهورة السائدة بين الأسر المصرية، ولكن الطرق التقليدية الشائعة فى التسبيك تستهلك وقتا طويلا من ربة البيت فضلا عن أنها ضارة بالصحة، ولذلك نقدم لك هذه الإرشادات لتصبح الوجبات أسهل هضما وتستغرق وقتا أقل.

والطريقة التقليدية فى التسبيك يؤخذ عليها بعض العيوب مثل :

١- تتطلب وقتا وجهدا كبيرين من ربة البيت فى إعدادها، فيحمر أولا البصل فى كمية كبيرة من المادة الدهنية حتى يصبح لونه ذهبية، ثم تضاف كمية من عصير الطماطم وتترك على نار هادئة حتى تنفصل المادة الدهنية وتظهر على السطح مما يجعل عصير الطماطم مركزا ويطغى على اللون الطبيعى للخضر وتصبح عسرة الهضم وتسبب حموضة وحرقان للمعدة.

٢- أحيانا تشوح الخضر مع البصل فى المادة الدهنية قبل إضافة الطماطم إلا أن هذا يجعلها أكثر صلابة فتأخذ وقت أطول فى الطهى.

ومن الممكن تعديل طريقة التسبيك التقليدية فتصبح شهية صحية سهلة الهضم كما يأتى :

١- وضع أقل كمية ممكنة من المادة الدهنية ويستغنى عنها فى حالة استعمال لحوم مغلفة بالدهن أو مرق اللحوم أو الطيور.

٢- استعمال أقل كمية من عصير الطماطم وعدم تركها حتى تنفصل عن السمن حتى يبقى لونها زاهيا شهيا، وهى من الناحية الصحية أفضل.

وتتبع طريقتان للتسبيك وهى :

١- الطريقة النيئة (نى فى نى):

وهى طريقة سهلة وسريعة وصحية توفر وقتا وجهدا للمرأة العاملة، وفيها توضع الخضر وتترك حتى تنضج على نار هادئة حتى تنضج وهى تحتاج إلى ملاحظة قليلة أو توضع فى صينية فى الفرن، وهى تعطى ناتجا شهيا سهل الهضم.

٢- التسبيك الخفيف :

وهى طريقة معدلة لطريقة التسبيك المعروفة، وفيها يشوح البصل المفرى خفيفا بحيث يصبح أصفر اللون، ثم تضاف الطماطم وكذا السائل والتوابل وعندما تغلى تضاف الخضر وتترك حتى تنضج على نار متوسطة الحرارة حتى يتم النضج فى وقت قصير.

كيف يتم نجاح التسبيك :

١- استعمال إناء محكم الغطاء لمنع التبخر.

٢- تقطيع اللحوم قطعا مناسبة.

٣- أن يكون السائل نيئا نوعا ما (وله طعم لذيذ ونكهة الأطعمة المستعملة ظاهرة فيه).

٤- يسبك الطعام على نار هادئة على ألا تزاد عليه فى النضج حتى لا تضيع نكهته ويفقد طعمه.

٥- تختلف مدة الطهى تبعا لنوع الأطعمة المستعملة.

قيمته الغذائية والاقتصادية :

الطعام المطهى بهذه القاعدة له قيمة غذائية كبرى ويرجع ذلك لطهى اللحم

والخضر معا، حيث أن ما يفقد من طعم اللحم ومواده الغذائية أو الخضر فى أثناء الطهى يؤكد فى المرق.

كما أن هذه الطريقة تساعد على الاقتصاد فى الوقت والجهد والوقود ، لأن الطعام يطهى فى إناء واحد وعلى شعلة واحدة وإليك بعض الأطباق .

لوبيا باللحم المفرى والفلفل الأخضر

المقادير :

- ١ كوب لوبيا جافة
- ٢ ملعقة كبيرة سمن
- ١ بصلة كبيرة مفرية
- من ١-٢ فص ثوم
- مرق
- ربع كيلو لحم مفرى
- حبة فلفل أخضر مفرى
- ملح - فلفل.
- عصير طماطم.

الطريقة :

١- تنقع اللوبيا وتشطف من ماء النقع.

٢- يشوح البصل والثوم والفلفل الأخضر المفرى فى السمن، ثم يضاف اللحم المفرى ويقلب الجميع حتى يحمر اللحم خفيفا .

٣- تضاف الطماطم واللوبيا والتوابل، يغطى الإناء ويترك على نار هادئة حتى يتم النضج لمدة نصف ساعة تقريبا .

٤- يقدم مع اللوبيا صنف من الأرز، أو الخبز مع سلطة خضراء.

وجبة متكاملة العنا صر الغذائية

الجسم يحتاج إلى مجموعة من العناصر الغذائية وذلك لبنائه وإمداده بالطاقة ووقايته من الأمراض وهذه العناصر الغذائية هى البروتينات والدهون والمواد الكربوهيدراتية والفيتامينات والأملاح المعدنية عندما تجتمع معا فى وجبة غذائية تسمى وجبة غذائية متكاملة.

وجبة متكاملة العنا صر الغذائية :

قالب اللحم المفرى + بطاطس محمرة - سلطة خضراء + خبز + عصير فاكهة.

قالب اللحم المفرى

المقادير :

- نصف كيلو لحم أحمر مفروم خالى من العظم والعروق.
- نصف إلى ثلاث أربا ع كوب فتات خبز بايت أو بقسماط.
- بيضة - ملعقة سمن
- ملعقة صلصة طماطم - ملعقة صغيرة بقدونس مفرى .
- ملح وفلفل وبهارات.

الطريقة :

١- يفرم اللحم إلى أن يصبح ناعما.

٢- تخلط المقادير جيدا وتشكل على هيئة اسطوانة وتلف فى ورق زبدة أو ورق الومنيوم أو توضع فى قالب كيك مستطيل مدهون ويضغط على اللحم فى القالب بحيث يصل إلى ثلاثة أربا ع ارتفاعه.

٣- تبل اليد بالماء ويساوى سطح اللحم حتى ينعم وهذا يمنع تشققه أثناء النضج.

٤- يغطى سطح القالب بورقة زبدة مدهونة سمنا ويوضع فى فرن متوسط الحرارة حتى ينضج.

٥- تنزع الورقة قبل إخراجه من الفرن بحوالى ٥ دقائق ويترك حتى يحمر سطحه خفيفا.

٦- يقلب القالب ويقدم صحيحا أو يقطع شرائح رقيقة.

٧- يرص فى طبق ويجمل بالخس وحلقات الطماطم (فى حالة تقديم الشرائح باردة) أما إذا قدم القالب صحيحا ساخنا فيقدم معه البطاطس المحمرة.

فول نابت مقلى

المقادير:

- نصف كيلو فول نابت
- نصف ملعقة صغيرة كسبرة ناعمة
- ربع كيلو طماطم
- ٤ ملعقة كبيرة زيت
- ٤ فصوص ثوم مفرى
- ملعقة صغيرة بقدونس مفرى وقد يستغنى عنها
- بصلة مفرية ناعمة - ملح - فلفل

الطريقة :

١- ينقى الفول بعد تقشيره ويغسل جيدا .

٢- يشوح البصل فى الزيت وعند اصفراره يضاف إليه الثوم المدقوق والكسبرة.

٣- تضاف الطماطم بعد تصفيتها وتترك على النار حتى تتسبك فيضاف إليها الفول ويقلب معا من ٥-١٠ دقائق.

٤- يضاف مقدار من الماء ويغطى الإناء ويترك على نار هادئة متوسطة حتى ينضج الفول.

٥- يضاف البقدونس المفرى فى حالة استعماله ويغلى مع الفول مدة دقيقتين.

ملاحظة :

قد يضاف للفول المقلى ملعقة كبيرة من الأرز قبل تمام نضج الفول.

الأطعمة المجهزة
ونصف المجهزة

الأطعمة المجهزة المتوفرة فى الأسواق :

هناك كثير من المحلات التجارية فى الأسواق تبيع أطعمة مجهزة للأكل مباشرة مثل اللحوم المشوية بأنواعها المختلفة، كما أن هناك المطاعم التى تقدم جميع أنواع الخضر المطهية والأرز والمكرونة والسلطات ... الخ. إضافة إلى اللحوم وكذلك محلات الحلوى التى تبيع الجاتوهات والتورتان والبسكوتات والفطائر .. إلخ.

كما أن كثيرا من المحلات تبيع الأطعمة المجهزة المحفوظة ومنها:

١- الفاكهة ومنها (المشمش - الخوخ - الكمثرى - الأناناس - .. الخ) وهو ما يسمى (بالكومبوت).

٢- الخضر مثل (البازلاء- الفاصوليا- البامية).

٣- اللحوم : وتوجد فى معظم الأحيان مع الخضر أو على حده مثل الكبيبة،الكفتة).

٤- الأسماك مثل (التونة - السردين- السلامون والأنشوجة).

٥- الألبان مثل (الحليب ومنتجاته مثل الجبن بأنواعه والزبادى والقشدة).

الأطعمة نصف المجهزة

تباع فى الأسواق أنواع متعددة من الأطعمة نصف المجهزة وهى غالبا ما تحتاج إلى عمليات طهى وليس إلى تسخين فقط كما فى الأطعمة المجهزة.

اللحوم نصف المجهزة

اللحوم بأنواعها المختلفة من حيوانات وطيور وأسماك - تباع لحوم الحيوانات على هيئة شرائح أو قطع (صغيرة أو كبيرة) أو مفرومة، وتباع الطيور مثل الدجاج مثلا نظيفة ومقطعة إلى قطع مناسبة للطهى مباشرة، وتباع الأسماك على هيئة شرائح بعد تنظيفها أو تباع صحيحة وهذا حسب حجمها. وفى بعض الأحيان تكون اللحوم متبلة، وأحيانا تكون معدة إعدادا كاملا لعملية الطهى مباشرة مثل الكفتة، الكبيبة، أصابع السمك- البفتيك .. إلخ.

عند شراء اللحوم نصف المجهزة يجب أن تكون فى حالة مجمدة تماما ومحتفظة بصلابتها لا رائحة لها، على أن توضع بعد شرائها مباشرة فى الفريزر وتطهى سريعا بعد إذابة الثلج عنها وإعدادها.

ولا تنسى قراءة البيانات المرفقة بها والتأكد من مدة صلاحيتها للاستعمال.

الخضر نصف المجهزة

توجد فى الأسواق أنواع متعددة من الخضر نصف المجهزة مجمدة، وهذه تصلح للطهى ولكن لا تصلح للاستعمال فى الأصناف الطازجة كالسلطة مثلا وتباع هذه الخضر داخل أكياس من البلاستيك المتين وتحفظ فى درجة حرارة منخفضة من الفريزر لتحتفظ بجودتها. وإذا انصهر الثلج الذى يحيط بها يجب طهيها مباشرة.

والخضر المجمدة تحتفظ بمعظم قيمتها الغذائية، حيث توضع قبل تجميدها فى ماء مغلى لمدة ثوان وهذه العملية تسمى (التبيض، وهى تقضى على الميكروبات التى تسبب فساد الأطعمة ثم تحفظ فى أكياس وتجمد ومن أمثلة الخضر المجمدة : البازلاء، الجزر، البامية، ورق العنب، الملوخية، القلقاس، الخرشوف .. إلخ.

البقول (الطعمية نصف المجهزة)

تشترى عجينة الفلافل وتبعأ فى أكياس من البلاستيك المتين وتحفظ في الفريزر لحين استعمالها مجمدة وهناك مكونات للطعمية تباع مجففة فى كيس أو علبة وعند الاستخدام يضاف إليها سائل لتكون معدة للاستعمال، تفضل عجينة الطعمية المجمدة خليط الطعيمة المجفف لأنها تحتفظ بلونها الزاهى ونكهتها الجيدة.

البولويف

عبارة عن لحم محفوظ مفرى ناضج وهذا النوع من اللحم يمكن تناوله مباشرة أو يقدم ساخنا بعد إضافة البيض أو بطاطس مهروسة إليه لزيادة كميته وتقديمه كوجبة خفيفة (نصف مجهزة).

أقراص البولبيف

المقادير :

- علبة بلوبيف
- ٤ بطاطس مسلوقة مهروسة
- بصلة مبشورة
- ربع كوب لبن أو بيضة مخفوفة
- ٢-٣ ملعقة كبيرة سمن
- ملح - فلفل - جوزة الطيب

الطريقة :

١- يفك البلوبيف بالشوكة ويخلط مع البطاطس المهروسة والبصل واللبن أو البيضة والتوابل.

٢- يسخن السمن فى طاسة كبيرة الحجم ويفضل التيفال.

٣- يفرد خليط البلوبيف فى الطاسة ويساوى سطحه بظهر الملعقة ويطهى على نار هادئة حتى يحمر سطحه السفلى.

٤- يثنى القرص نصفين ويرفع باحتراس على طبق ويقدم كأومليت البيض ويلاحظ فى هذا الصنف أنه لا يكون منتظم الشكل بعد النضج.

يمكن وضع الخليط فى طبق فرن، ويوضع فى فرن متوسط الحرارة لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة (وذلك فى حالة إبقاء الفرن لعمل أصناف أخرى).

ويقدم هذا الصنف مع طبق سلطة خضر كوجبة خفيفة كاملة القيمة الغذائية.

البسطرمة

عبارة عن لحم بقرى خال من العروق والمواد الدهنية لذلك يفضل أن يؤخذ من افخذة ثم يضاف إليه الخلطة الخارجية المكونة من : ملح ، ثوم، فلفل أحمر (قرنقوطى) ، حلبة ، خل.

وتعتبر من الأطعمة نصف المجهزة إذ يجب تعريضها للنار قبل قليها بمفردها أو بخلطها مع البيض ، حيث أن أكلها بدون طهى مضر بالصحة.

الأسماك المملحة والمعلبة

وهى تمثل مجموعة كبيرة من الأسماك . مثل السردين، السالمون، التونة،

الرنجة .. إلخ. وهى إما أن تكون معلبة أو تكون لدى بعض التجار المتخصصين وتكون مخزنة لديهم.

وتعتبر هذه الأنواع مصدرا للبروتين كما تعتبر مصدرا مهما للحصول على الأملاح المعدنية وخاصة الفسفور والكالسيوم واليود. وعند شراء هذه الأنواع يجب التأكد من سلامتها وألا تكون بها عفونة أو غير صحية.

المخبوزات

تمثل المخبوزات الجاهزة مجموعة كبيرة من الأصناف مثل الكيك والبسكويت والبيتفور والغريبة والكعك وبعض الفطائر السادة والمحشوة.. إله ومثل هذه الأصناف تعتبر مصدرا مهما للطاقة حيث أن بها نسبة عالية من المواد الدهنية والكربوهيدرات . كما أنها تحتوى على البروتين الحيوانى ممثلا فى البيض.

الفاكهة المحفوظة

وتوجد منها أنواع كثيرة مثل المشمش، الخوخ، الكريز، الأناناس محفوظة فى محلول سكرى مركز ويمكن استخدامها فى عمل سلطة الفاكهة أو عمل تورتات وأصناف من الجاتوه وممن مميزاتها أنه يمكن استعمال الفاكهة فى غير مواسمها إلا أنها غالية الثمن.

الهامبورجر

من أصناف اللحوم المجهزة وهو نوع من الكفتة المستدية الشكل ويصنع من اللحم البقرى وتوجد أنواع منه مضافا إليه فول الصويا ويقدم مشويا ساخنا أو يطهى فى الفرن ويمكن تغطيته بالبيض والبقسمات وتحميره.

هامبورجر مشوى

الطريقة :

١- يوضع الهامبورجر المجمد على نار هادئة جدا في طاسة تيفال حتى ينصهر الثلج ويتشربه اللحم.

٢- ترفع درجة الحرارة تدريجيا حتى يتم النضج ويحمر السطح.

يقدم كبديل اللحم الطازج فى الوجبات الغذائية السريعة.

السجق

الطريقة:

١- يخرم بالشوكة وهذا يساعد على سرعة نضجه وعدم انفجاره أثناء النضج.

٢- تدهن طاسة خفيفا بالزيت أو السمن وتوضع على نار هادئة حتى ينصهر الثلج ويتشربه السجق.

٣- ترفع درجة الحرارة تدريجيا حتى يتم النضج ويحمر السطح.

حفظ الأطعمة المعلبة

تحفظ المعلبات فى مكان بارد جاف خارج الثلاجة حتى لا تؤثر الرطوبة داخل الثلاجة عليها فيصدأ ويحدث بها ثقوب رفيعة تعرضها للتلوث والتلف السريع.

تظل محتويات العلبة معقمة إلى أن تفتح ويدخلها الهواء ، وفي هذه الحالة يجب أن تستعمل فى الثلاجة مدة على ألا تزيد عن يومين ويحسن نقل الأطعمة

إلي إناء نظيف جاف من الصينى أو البلاستيك وتحفظ أيضا فى الثلاجة ويجب استهلاكها سريعا فى جميع الحالات.

الأطعمة المعلبة

يجب التأكد من نظافة العلبة من الخارج قبل فتحها حتى لا تتسرب أى مواد غريبة إلي الطعام المحفوظ عند فتح العلبة.

تستخدم الأطعمة المعلبة حسب نوعها فمثلا ما يقدم باردا مثل السالمون والتونة والجبن بأنواعه والفاكهة ، ومنها ما يحتاج إلى تسخين قبل تقديمه وقد يضاف إليه مكونات أخرى مثل إضافة كمية من المواد الدهنية أو الصلصات أو الملح.

الأطعمة المعلبة لا تحتاج لمدة طهى طويلة حيث أنها تتعرض أثناء عمليات التقليب إلى درجة حرارة مرتفعة تجعلها شبه ناضجة.

بسكوت جوز الهند

المقادير:

١ كوب دقيق + ذرة ملح	٢ ملعقة كبيرة جوز هند
ربع كوب سكر بودرة	١ بيضة - فانيليا
ربع كوب زبد أو سمن	نصف ملعقة بيكنج بودر

الطريقة:

١- ينخل الدقيق ، ثم يضاف إليه البيكنج بودر وذرة ملح.

٢- ضيفى الزبد وقطعيه قطعا صغيرة.

٣- تغرز بأطراف الأصابع حتى تختلط المادة الدهنية جيدا مع الدقيق.

٤- ضيفى ملعقة من جوز الهند مع سكر البودرة إلى الخليط السابق.

٥- يعجن البيض المضاف إليه الفانيليا ويكمل العجن بقليل من اللبن إذا احتاج الأمر حتى تصبح العجينة متوسطة الليونة ويسهل فردها.

٦- تفرد على لوح خشب أو أى سطح أملس بسمك حوالى نصف سم وتقطع أشكالا مختلفة.

٧- يدهن الوجه بالبيض المخفوف ويرش بجوز الهند ويرص صاج مدهون بالسمن.

٨- يخبز فى فرن درجة حرارته من ١٠-١٥ق.

كعكة البسطا فلورا

(البسكويت بالمرتبى)

المقادير:

٢ كوب دقيق B.P ٢ بيضة

نصف كوب سمن نصف كوب سكر بودرة

١ ملعقة صغيرة ٢- ملعقة جوز هند

فانيليا - بشر برتقال - مربى مشمش

الطريقة : (يعمل بالطريقة الدسمة) :

١- تدهن الصينية جيدا بالسمن ويدعك السمن جيدا، ثم يضاف فى السكر. ويقلب الخليط جيدا حتى يصير كالقشدة.

٢- يكسر البيض ويرب قليلا وتضاف إليه الفانيليا ويضاف إلى الخليط.

٣- يضاف الدقيق المخلوط بالبينكنج بودر (B.P) إلى الخليط تدريجيا، مع التقليب المستمر حتى ينتهى مقدار البيض وتتكون عجينة متماسكة، ثم تفرد العيجنة إلى سمك ١ سم مع الاحتفاظ بقطعة من العجين لتجميل الوجه.

٤- توضع المربى فوق العجينة، بحيث تغطى سطح العجينة تماما، وترش بجوز الهند، ويمكن إضافة بعض البندق.

٥- تعمل شرائط رقيقية مبرومة من العجين ويجمل بها وجه الصينية على شكل كاروهات أو تبشر بالمبشرة بعد تجميدها بالفريزر.

٦- تزج فى فرن متوسط الحرارة حوالى ثلث ساعة.

٧- تقدم على مفرش دانتيل - أو تقطع إلى شرائح على شكل بسكوت أو جاتوه.

الجيلـــى

عبارة عن جيلاتين محلى وملون ومدون على العلبة المكونات وطريقة الإعداد وكذلك كمية الماء الواجب إضافتها وهو سريع سهل الاستعمال إلا أن قيمته الغذائية لا تعادل الجيلى المصنوع من الفاكهة الطبيعية.

المقادير :

١- علبة جيلى أناناس أو ليمون أو أى نكهة حسب الرغبة.

٢- ٢ كوب ماء مغلى.

ملعقة شاى عصير سليمون لتحسين الطعم.

الطريقة :

١- تفرغ محتويات العلبة فى سلطانية.

٢- يضاف عليها الماء المغلى مع التقليب المستمر حتى ينوب الجلاتين تماما وقد يضاف كوب ماء مغلى وبعد ذوبان المحتويات يضاف الكوب الثانى بردا (للإسرا ع فى تبريد الخليط).

٣- يضاف عصير الليمون.

٤- يصب الخليط فى قالب الألماسية مجوفا مبللا بالماء ثم يوضع فى الثلاجة حتى يتجمد.

٥- يغمس القالب فى ماء دافى لمدة قصيرة ثم يجفف سطح القالب باحتراس ويوضع عليه طبق التقديم ويمسك الطبق والقالب باليدين جيدا ويقلب بحيث يكون القالب لأعلى والطبق لأسفل ويهز بقوة لتحريك محتوياته فتنزلق الألماسية فى الطبق.

٦- تجمل الألماسية بالكريمة والفاكهة.

الكريمة المجففة :

يوجد منها أنواع مختلفة وهى كاللبن المجفف تباع معبأة كمسحوق ناعم سهل الحفظ وفى متناول اليد فى كل وقت. ولذلك انتشر استعمالها ، والكريمة المجففة قليلة الدسم وقليلة السعرات سريعة الذوبان وتستعمل بكثرة فى تجميل التوتات والجاتوهات وأطباق أخرى.

الحلوى الشرقية

من هذه الحلوى بلح الشام ولقمة القاضى (الزلابيا) ، وكعك العيد والغريبة والكنافةوالقطايف.

مكونات الحلوى الشرقية :

١- الدقيق :

من المكونات الأساسية لعمل بعض أنواع الحلوى الشرقية يجب أن تتوفر فيه الشروط الآتية :

١- أن يكون لونه أبيض ناصعا.

٢- أن تكون رائحته مقبولة، فالدقيق القديم تكون له رائحة غير مستساغة.

٣- ألا يكون به سوس، أو أى حشرات وخاليا من أى شوائب.

٤- أن يكون متجانس الملمس.

٢- المواد الدهنية :

أولا - الزيوت النباتية : وتستخرج من البذور مثل زيت بذرة القطن وزيت السمسم وزيت فول الصويا وهى زيوت سائلة.

ثانيا: الدهون الحيوانية : مثل الزبد والمسلى، ويجب أن تتوافر فيها بعض الشروط وهى :

١- أن تكون رائحتها حسنة.

٢- أن يكون قوامها متماسكاً.

٣- ألا تحتوى على الملح أو الدقيقح- لأن ذلك يكون غشا.

٤- ألا يكون بها شوائب.

ثالثا: البيض : يجب أن يكون البيض طازجا وسليما، وللتعرف على البيض السليم الطازج يمكنك عمل الآتى :

١- لاحظى قشرة البيضة، فالبيض الطازج قشرته خشنة ولونها ناصع.

٢- ضعى البيضة أمام عينك فى ضوء الشمس. فإذا وجدت نقطا متعكرة، أو لم تكن صافية اللون دل ذلك على فسادها.

٣- رجى البيضة فى يدك فإذا كانت محتوياتها سهلة الحركة دل ذلك على أنها غير طازجة.

٤- اكسرى البيضة فى طبق فإذا لم يكن الصفار متماسكا فإن ذلك يدل على أنها غير طازجة.

٥- عند كسر البيضة إذا كانت رائحتها نفاذه فإن ذلك يدل على فسادها.

رابعا: السكر :

يجب أن يتوافر بالسكر الشروط التالية :

١- خلوه من الشوائب.

٢- خلوه من الرطوبة.

٣- رائحته مقبولة.

وإليك بعض أصناف الحلوى الشرقية

كنافة بالمكسرات

(٨ أفراد)

المقادير :

- نصف كيلو كنافة طازجة.
- ٢ ملعقة كبيرة سمن.
- ٢ ملعقة كبيرة مكسرات مفرية محمصة مثل الفول السودانى أو البندق.
- ٢ ملعقة كبيرة زبيب نباتى.
- نصف ملعقة شاى قرفة ناعمة أو فانيليا.

مقادير الشراب :

كوب سكر سنترفيش - نصف كوب ماء.

ربع ملعقة شاى عصير ليمون - فانيليا أو ماء ورد.

الطريقة :

١- يصنع الشراب بوضع السكر فى الماء ورفعه على نار هادئة مع التقليب حتى يذوب، ثم يضاف عصير الليمون ويترك يغلى حتى يصبح قوامه غليظا نوعا ما مع نزع الريم، ثم يرفع من على النار وتضاف الفانيليا أو ماء الورد ويترك يبرد.

٢-تقطع الكنافة إلى قطع صغيرة وتشوح فى السمن حتى تتشربه جيدا .

٣- يوضع نصف مقدار الكنافة فى صينية قطرها حوالى ٣٠ سم ويضغط عليها باليد لتسويتها ثم يوضع مقدار الحشو، ثم النصف الباقى من الكنافة ويضغط عليها باليد وتخبز فى فرن متوسط الحرارة حتى يحمر سطحها بلون ذهبى فاتح.

٤- تسقى وهى ساخنة بالشراب وهو بارد وتقدم على طبق مسطح.

٥- يمكن استبدال المكسرات بالجبن الراكوتا (جبنة غير مملحة) فى عمل كنافة بالجبن.

القطايف

المقادير:

- نصف كيلو قطايف
- ٣ ملعقة كبيرة مكسرات محمصة مفرية أو فول سودانى.
- ملعقة كبيرة زبيب نباتى.
- ٢ ملعقة كبيرة سكر سنترفيش.
- مقدار من الشراب مضاف إليه فانيليا أو ماء ورد.
- زيت غزير للتحمير.

الطريقة :

١- يجهز الحشو وذلك بخلط المكسرات مع الزبيب والسكر السنترفيش.

٢- يوضع جزء من الحشو بوسط القطايف وتطوى نصفين ويضغط علي الأطراف حتى تلتصق أو توضع كل دائرتين معا (العصافيرى) وإذا كانت الأطراف جافة تندى خفيفا بالماء.

٣- تحمر فى الزيت الغزير وترفع على مصفاة للتخلص من المادة الدهنية الزائدة، ثم توضع فى الشراب البارد وترفع فى مصفاه.

٤- تقدم على طبق مسط.

البقلاوة بالمكسرات

تصنع البقلاوة من أوراق الجلاش الطازجة.

المقادير:

- نصف كيلو جلاش طازج
- كوب مكسرات محمصة مفرية غليظة.
- فانيليا أو ماء ورد
- ٢-٣ ملعقة كبيرة سمن.
- نصف ملعقة شاى قرفة
- مقدار من الشراب

الطريقة:

١- تجهز صينية قطرها حوالى ٢٨سم وتدهن خفيفا بالسمن.

٢- يقطع الجلاش مستديرات فى الصينية.

٤- توضع البقايا الزائدة من المستديرات على طبقة الجلاش.

٥- تخلط المكسرات بالفانيليا أو ماء الورد وتبسط بالتساوى على البقايا، ثم يوضع النصف الباقى من المستديرات على الحشو.

٦- يقسم الجلاش فى الصينية بالسكين حسب الرغبة (مثلثات أو قطع معينة الشكل «سمبوكسة».

٧- يصب السمن الساخن جدا على السطح وتترك البقلاوة أطول مدة ممكنة قبل وضعها فى الفرن حتى تتشرب المادة الدهنية.

٨- تخبز فى فرن هادى حتى تكتسب لونا ذهبيا دون أن تحمر.

٩- تسقى وهى ساخنة بالشراب البارد وتقدم.

البغاشة البسيطة

المقادير :

- ربع كيلو دقيق
- ٢ بيضة
- ربع كوب ماء
- ذرة ملح
- مقدار من الشراب
- سمن أو زيت للتحمير

الطريقة :

١- ينخل الدقيق وتعمل حفرة فى وسطه ويوضع بها البيض ومقدار الماء مذاب فيه الملح.

٢- تعجن عجينة متوسطة الليونة وتقطع خمس قطع متساوية وتكور كل قطعة ثم تغطى القطع وتترك مدة ١٠ دقائق.

٣- تفرد كل قطعة بالنشابة حتى تصير رقيقة ثم ترش بقليل من الدقيق أو النشا.

٤- تفرد كل القطع الخمس المفرودة بعضها فوق بعض ثم تفرد ليتكون منها مستدير واحد كبير رفيع.

٥- تقطع قطعا مختلفة الأشكال كالمستدير والمنحرف .. إلخ ثم تحمر القطع فى المادة الدهنية تحميرا غزيرا.

٦- تنشل من المادة الدهنية وتوضع فى مصفاة للتخلص من المادة الدهنية الزائدة وتسقى بالشراب البارد.

٧- تقدم فى طبق بللورى.

بالوظة بالبرتقال

المقادير:

- ٢ كوب عصير برتقال
- ٢ ملعقة كبيرة نشا
- ملعقة حلو عصير ليمون
- ٢ ملعقة كبيرة ماء
- سكر للتحلية حوالى ٥-٦ ملاعق كبيرة
- ربع ملعقة شاى بشر برتقال.

الطريقة:

١- يفكك النشا بالماء البارد ويضاف إليه السكر السنترفيش.

٢- يضاف عصير البرتقال المضاف إليه الليمون إلى الخليط السابق مع التقليب بالمضرب السلك ويرفع على النار فى حلة مستديرة الجوانب ويراعى التقليب باستمرار، ويترك الخليط يغلى حوالى ٥ دقائق حتى ينضج النشا ثم يرفع بعيدا عن النار ويضاف بشر البرتقال.

٣- يصب فى أطباق صغيرة من البللور أو كاسات وتترك حتى تبرد وتثلج (يمكن استبدال عصير البرتقال بعصير مشمش أو قمر الدين أو لبن).

أضرار تناول الحلوى الشرقية:

لما كانت هذه الأصناف تحتوى على نسبة عالية من السكريات والدهون، فإن الإكثار منها يضر بالإنسان ويعرضه للإصابة بالسمنة فضلا عن الإصابة

ببعض الأمراض مثل السكر وضغط الدم وتصلب الشرايين وتربك عملية الهضم ويفقد الشخص شهيته عند تناول الوجبة الأساسية ولذلك ينصح بالاعتدال فى تناولها.

إعداد المائدة

جمال المائدة وطريقة تنسيقها، وترتيبها وتجميلها يضفى على الوجه جمالا، ويجعل تناول الطعام متعة يسعد بها كل الجالسين.

ما يستلزمه إعداد المائدة :

١- المفرش والفوط

٢- الأكواب

٣- الأطباق الفردية

٤- أطباق الغرف

٥- ترتيب أدوات الطعام

٦- تجميل المائدة.

القواعد العامة لترتيب المائدة :

تختلف تلك القواعد طبقا للآتى :

١- نوع الوجبة (إفطار - غداء - شاى عشا .. الخ.

٢- عدد الأطباق المقدمة ونوعها.

٣- عدد الأفراد.

لوازم إعداد المائدة:

مفرش – وسيلة للتجميل – الأطباق– الأدوات الفضية – الأكواب وزجاجات الماء – الفوط.

إعداد المائدة بالمفرش :

هناك أنواع مختلفة من المفارش تبعا لاستعمالاتها، ولكن ما هو متفق عليه أنه يجب أن يكون المفرش نظيفا، خاليا من البقع جيد الكى ومناسبا للوجبة من حيث اللون.

وتضع المفارش من القطن أو الكتان. وفى بعض الأحيان يستعمل المفرش النايلون أو المشمع وهو عملى، خصوصا فى وجود الأطفال ولكن لا يستعمل إطلاقا فى وجود ضيوف.

ومن المفارش ما هو كبير الحجم، بحيث يغطى المائدة، ويتدلى من جميع الجهات مسافة ٢٥–٤٠ سم، ومنها ما هو صغير الحجم على شكل مستطيل ٣٠×٥٠ تقريبا، ويسمى بالطقم الأمريكانى ، ويشترى منه أى عدد مطلوب – ويمتاز هذا النوع بسهولة غسله وكيه.

إرشادات خاصة بفرش المفرش :

١– إذا كان بالمفرش تطريز أو دانتيل يوضع على المائدة مباشرة حتى يظهر جماله.

٢– فى حالة استعمال المفرش الأمريكانى يوضع مفرش أمام مكان الجالس بحيث يبدأ من طرف المائدة إلي الداخل.

ثانيا : تجميل المائدة :

ينبغى الإهتمام بتجميل المائدة بأى عنصر تجميل متوافر فى المنزل مثل : الزهور الطبيعية أو الصناعية أو الفواكه أو الشمعدان ويجب ألا تخلو مائدة مهما كان حجمها من هذا العنصر ويجب أن يراعى الذوق والبساطة فى تنسيق المائدة.

نقاط يجب أن تراعى عند تجميل المائدة :

١- يجب أن يتناسب حجم قطعة التجميل مع حجم المائدة.

٢- يفضل أن تكون قطعة التجميل منخفضة حتى يتمكن الجالسون من رؤى بعضهم البعض.

٣- تستعمل الزهور الطبيعية ذات الرائحة الخفيفة حتى لا تغلب رائحة الزهور على رائحة الطعام المقدم.

٤- إذا تعذر وجود زهور طبيعية فيمكن تجميل المائدة ببعض الزهور الصناعية أو بمجموعة من الفاكهة.

٥- يعتمد تجميل المائدة فى أحيان كثيرة على الألوان المستعملة في الأطباق وفى المفرش والفوط ، ويمكن عمل تناسق لونى جميل من هذه الألوان بحيث تغنى عن استخدام الزهور.

الفوط :

عادة تكون فوطة المفرش الكبير مربعة ٦٠×٦٠سم ويمكن أن تكون أقل من ذلك حسب الرغبة أما فوط الشاى فتكون حوالى ٢٥×٢٥سم تقريبا. ويمكن استخدام فوط الورق توفيرا للجهد والوقت.

ترتيب الفضية :

توضع الأدوات متقاربة وغير متلاصقة على بعد ٣سم تقريبا من حافة المنضدة بحيث تكون أطراف أيدي القطع كلها على خط مستقيم واحد مواز لطرف المائدة وترتب حسب أولوية استعمالها، فتوضع السكين على يمين الطبق وسلاحها جهة الطبق وبجانبها من الخارج توضع ملعقة الشوربة بحيث تكون ناحيتها المقعرة إلى أعلى ثم توضع الشوكة إلى يسار الطبق.

ملحوظة :

إذا كانت الأصناف المقدمة لاتحتاج إلى سكين توضع الشوكة محل السكين.

أدوات الحلو :

توضع أعلى الطبق بحيث تكون الملعقة إلي أعلى ويدها جهة اليمين ثم توضع السكين ويدها جهة اليمين أيضا ثم تليها الشوكة وتكون يدها جهة اليسار.

أدوات الغرف :

الأدوات الخاصة بكل صنف توضع إلى جانب الطبق الخاص حسب طريقة التقديم المستعملة.

الأطباق :

يوضع أمام كل فرد طبق مسطح وفوقه طبق الحساء إذا كان الحساء من الأصناف المقدمة فى قائمة الطعام ويشترط ألا يزيد عددها عن ثلاثة لكل فرد على أن يكون طبق الحساء أعلاهم نظرا لكونه أول صنف يقدم.

وقد تطورت صناعة أطقم المائدة من فخار وصينى وبلاستيك وغيرها وتغيرت ألوانها وأشكالها لتلائم ظروف ومستويات الأسر المختلفة.

الأكواب :

توضع أكواب الماء عند طرف السكين أو إلي اليمين قليلا وفى حالة تقديم عصير الفاكهة يوضع كوب العصير بجوار كوب الماء.

الخبز:

يوضع على يسار الجالس فى الطبق الخاص وبكمية مناسبة ويوضع الباقى فى سلة أو طبق خاص.

الملاحات :

توضع الملاحات بحيث يسهل تناولها وعادة توضع فى زوايا المائدة .

إعداد المائدة لوجبات مختلفة

أولا: مائدة الإفطار:

١- تغطى المائدة بالمفرش المناسب وتجمل ببعض الزهور.

٢- تجهز جميع الأدوات اللازمة على صينية وتنقل إلى حجرة الطعام وذلك توفيرا للوقت والجهد، ولا تنسى الملاحات وأدوات الغرف.

٣- ترتب الشوك والسكاكين اللازمة فى الأماكن المخصصة لها مع ترك مكان الطبق الذى سنأكل فيه.

٤- يوضع طبق الأكل أمام كل فرد ويقوم هو بأخذ ما يحتاج إليه من طعام أو يؤتى بالأطباق مغروفة من المطبخ.

٥- يوضع طبق صغير على يسار الشوكة للخبز وفوطة المائدة.

توزيع أدوات الشاى :

أ- يوضع فنجان الشاى فوق الطبق الكبير أو مكان كوب الماء بحيث يراعى أن تكون يد الفنجان جهة اليمين وتوضع معلقة صغيرة على طبق الفنجان جهة اليمين أيضا.

ب- الأدوات الخاصة بالشاى (براد- سكرية - لبانة) توضع وسط المائدة أولى ركن منها ويقوم كل فرد يأخذ الشاى لنفسه.

ثانيا: مائدة الغداء أو العشاء :

١- توضع الأطباق بين الشوك والسكاكين ويختلف عددها باختلاف أصناف الطعام المقدمة ويكون طبق الحساء العميق أعلاها لكونه أول صنف فى قائمة الطعام.

٢- توضع أصناف الأطعمة فى وسط المائدة وعلى كل فرد أن يغرف لنفسه الكمية التى تناسبه.

٣- هناك طريقة أخرى لتناول الأطعمة وهى أن يؤتى بالأصناف مغروفة من المطبخ.

٤- أطباق الحلو توضع على المائدة بعد رفع جميع الأدوات الموجودة والملاحات ماعدا أدوات الحلو الموجودة أعلى طبق الأكل.

٥- دورق المياه يوضع حيث يسهل للجميع تناوله.

الفهرس

تابع الفهرس

تابع الفهرس

تابع الفهرس

تابع الفهرس

تابع الفهرس